

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

---

**Katedra:** Tělesné výchovy  
**Studijní program:** Ekonomika a management  
**Obor:** Sportovní management

**PODNIKÁNÍ V OBORU POSKYTOVÁNÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH A  
SPORTOVNÍCH SLUŽEB V OBLASTI FITNESS SE SPECIALIZACÍ BODY  
& MIND**

**INTERPRENEURIAL ACTIVITIES IN FIELD OF PHYSICAL TRAINING  
SERVICES WITHIN THE AREA OF FITNESS WITH SPECIALIZATION  
IN BODY & MIND**

**DAS UNTERNEHMEN IN TURN- UND SPORTDIENSTLEISTUNGEN  
IN DEM BEREICH FITNESS MIT DER SPEZIALISIERUNG BODY & MIND**

*Bakalářská práce: 06–FP–KTV–186*

**Autor:**  
Vendula BAMBUŠKOVÁ

**Podpis:**

**Adresa:**  
Palackého 550  
468 41 Tanvald

**Vedoucí práce:** Ing. Jaroslava Syrovátková, KPE

**Počet**

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
55	11102	10	1	17	7

V Tanvaldě dne 10. 12. 2006

## **Prohlášení**

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucí bakalářské práce.

V Tanvaldě 10. prosince 2006

Vendula Bambušková

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kteří mi pomáhali při vypracování mé bakalářské práce. Jmenovitě pak vedoucí bakalářské práce Ing. Jaroslavě Syrovátkové, KPE za věcné připomínky a Ing. Zuzaně Švandové KMG za ochotu při poskytování rad a informací pro zpracování bakalářské práce. V neposlední řadě děkuji všem přátelům, kteří se mnou měli trpělivost, pomáhali mi a při zpracování práce mě podporovali.

# **Podnikání v oboru poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti fitness se specializací Body & Mind**

**BAMBUŠKOVÁ Vendula**

**BP–2006**

**Vedoucí BP: Ing. Jaroslava  
Syrůvková**

## **Anotace**

Bakalářská práce se věnuje problematice vzniku podniku v oblasti fitness se specializací Body & Mind – Power Yoga na území České republiky a to jak po stránce administrativní, tak i po stránce technické. V teoretické části se zabývá problematikou založení podniku v České republice a to i se specializací na Body & Mind. Systém Power Yogy není v České republice příliš rozšířen, výjimku netvoří ani Liberecký kraj. Proto v praktické části bakalářské práce bylo provedeno anketní šetření spokojenosti klientů s lekcemi Power Yogy pro případné zlepšení nebo odstranění nedostatků v dalších letech. Výsledky šetření by se měly stát podkladem pro další rozšiřování této specializace fitness. Bakalářská práce je doplněna o tabulky, obrázky a přílohy.

## **Interpreneurial activities in field of physical training services within the area of fitness with specialization in Body & Mind**

## **Summary**

Bachelor Thesis follows beginning of the fitness sphere with specialization Body & Mind – Power Yoga in Czech Republic, in the respect of administrative as well as technical point of view. In its theoretical part the thesis is engaged in business foundation in Czech Republic, even with the specialization in Body & Mind. The Power Yoga system is not extended in Czech Republic. Liberec region isn't any exception. That is why a questionnaire was made in the practical part of my Bachelor Thesis. My investigation was aimed to the clients' satisfaction with Power Yoga lessons. I wanted to find out what should be removed. The questionnaire results and answers should become a basis for further expanding of this fitness specialization. My Bachelor Thesis is supplemented by charts, Picture and enclosures.

# **Das Unternehmen in Turn- und Sportdienstleistungen in dem Bereich Fitness mit der Spezialisierung Body & Mind**

## **Zusammenfassung**

Meine Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Problematik Entstehung einer Firma in dem Bereich Fitness mit der Spezialisierung auf Body & Mind – Power Yoga in der Tschechischen Republik. Es ist auf die Administrative genauso wie auf die technischen Sachen des Geschäfts konzentriert. Der technisch orientierte Teil der Arbeit beschäftigt sich mit der Gründung der Firma mit der genannten Spezialisierung in der Tschechischen Republik. Das Power Yoga System ist in der Tschechischen Republik nicht so ausgebreitet mit der Ausnahme des Bezirks Liberec. Deshalb wurde in dem praktischen Teil meiner Arbeit eine Umfrage gemacht, die sich damit beschäftigt, wie die Kunden mit Power Yoga Lektionen zufrieden sind. Auf Grunde dieser Umfrage kann man dann in den nächsten Jahren die Mängel beseitigen. Die Ergebnisse der Umfrage sollten dann als Unterlagen für die Erweiterung dieser Spezialisierung in der Fitness dienen. Meine Diplomarbeit ist mit den Bildern, Tabellen und Einschlüssen ergänzt.

## Seznam použitých zkratk a symbolů

aj.	a jiné
AE	aerobik
a. s.	akciová společnost
atd.	a tak dále
BP	bakalářská práce
č.	číslo
č. j.	číslo jednací
ČSAE	Český svaz aerobiku
e. č.	evidenční číslo
ČR	Česká republika
DIČ	daňové identifikační číslo
FISAF	Federation Internationale des Sport Aerobic set Fitness
FO	fyzická osoba
FÚ	finanční úřad
hod.	hodin
IČ	identifikační číslo
Ing.	inženýr
ISBN	International Standart Book Numer, Mezinárodní číslo knihy
Kč	koruna česká
Kol.	kolektiv
Mgr.	Magistr
mj.	mimo jiné
MPO	Ministerstvo průmyslu a obchodu
MŠMT ČR	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR
např.	například
ObŽÚ	Obecní živnostenský úřad
odst.	odstavec
OSSZ	Okresní správa sociálního zabezpečení
PO	právnícká osoba
př. n. l.	před naším letopočtem
s.	stránka

sb.	Sbírky
stol.	století
Tab.	tabulka
tel.	telefon
tj.	tj.
TUL	Technická univerzita v Liberci
tzv.	tak zvaný
vyd.	vydání
www	world wide web, světově rozšířená síť
ŽL	životenský list
ZŠ	základní škola
&	paragraf
%	procento
m	metr
m <sup>2</sup>	metr čtvereční
m <sup>3</sup>	metr krychlový
mm	milimetr

# Obsah

<b>1 ÚVOD .....</b>	<b>11</b>
<b>2 CÍLE PRÁCE.....</b>	<b>12</b>
<b>3 ZALOŽENÍ PODNIKU V ČESKÉ REPUBLICE .....</b>	<b>13</b>
3.1 ASPEKTY ROZHODNÉ PRO VOLBU PRÁVNÍ FORMY PODNIKATELSKÉHO SUBJEKTU .....	13
3.2 ŽIVNOSTI .....	18
3.2.1 Subjekty oprávněné provozovat živnost.....	18
3.2.2 Všeobecné podmínky provozování živnosti.....	18
3.2.3 Zvláštní podmínky provozování živnosti.....	19
3.2.4 Provozování živnosti průmyslovým způsobem.....	19
3.2.5 Rozdělení živností .....	19
3.2.6 Živnostenský rejstřík.....	20
3.2.7 Identifikační číslo ekonomického subjektu .....	21
3.2.8 Průkaz živnostenského oprávnění.....	21
3.2.9 Živnostenská kontrola.....	21
3.2.10 Správní poplatky na úseku živnostenského podnikání.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
<b>4 ZALOŽENÍ PODNIKU FYZICKÉ OSOBY V OBLASTI FITNESS (BODY &amp; MIND) V ČESKÉ REPUBLICE.....</b>	<b>24</b>
4.1 OBECNÉ ÚDAJE O FIRMĚ.....	24
4.1.1 Způsob prokázání odborné způsobilosti.....	24
4.1.2 Obsahová náplň předmětu podnikání.....	25
4.1.3 Živnostenské oprávnění .....	25
4.2 ANALÝZA TRHU .....	26
4.2.1 KONKURENCE.....	26
4.2.2 CÍLOVÝ SEGMENT TRHU.....	26
4.2.3 CENA LEKCE POWER YOGY.....	27
4.2.4 REKLAMA .....	27
4.3 PROVOZNÍ ASPEKTY PODNIKÁNÍ .....	27



4.3.1 Výběr prostorů.....	27
4.3.2 Kapacita provozní jednotky.....	28
4.3.3 Řízení firmy.....	28
4.4 EKONOMICKÝ PLÁN PODNIKÁNÍ.....	28
4.4.1 Zakladatelský rozpočet:.....	29
4.4.2 Potřeby zakladatelského kapitálu: .....	29
4.4.3 Vedení účetnictví.....	29
4.4.4 Výkaz zisků a ztrát .....	29
<b>5 POŽADAVKY NA PROVOZOVNU.....</b>	<b>31</b>
5.1 POŽADAVKY NA PROVOZOVNU VYPLÝVAJÍCÍ ZE ŽIVNOSTENSKÉHO ZÁKONA .....	31
NA ZÁKLADĚ § 17 ŽIVNOSTENSKÉHO ZÁKONA .....	31
5.2 ZVLÁŠTNÍ POŽADAVKY PRO VYBRANÉ DRUHY STAVEB - § 59 STAVEBNÍHO ZÁKONA	34
<b>6 OBSAH A STRUKTURA MEZINÁRODNÍHO ŠKOLÍCÍHO SYSTÉMU FISAF</b>	<b>37</b>
6.1 JAK ZÍSKAT ŽIVNOSTENSKÝ LIST NA PROVOZOVÁNÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH A SPORTOVNÍCH AKTIVIT .....	39
6.2 STRUKTURA VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU(V OBLASTI BODY & MIND).....	40
6.3 OBSAHOVÁ NÁPLŇ JEDNOTLIVÝCH VZDĚLÁVACÍCH KURZŮ.....	41
6.3.1 FISAF FITNESS CORE- 1. stupeň ŠKOLY FISAF ČSAE.....	41
6.3.3 BODY & MIND DIPLOM .....	43
6.3.4 FISAF GROUP FITNEESS INSTRUCTOR se specializací BODY & MIND....	43
<b>7 SYSTÉM POWER YOGY.....</b>	<b>45</b>
7.1 HISTORIE PŘES JÓGU K POWER YOZE JAKO FITNESS SYSTÉM .....	45
7.1.1 JÓGA .....	45
7.1.2 HATHA JÓGA .....	46
7.1.3 Osm stupňů – AŠTANGAJÓGA .....	46
7.1.4 Power Yoga .....	48
7.2 CÍLE A ÚČINKY POWER YOGY.....	48
7.3 VLIV POWER YOGY NA ZDRAVÍ A FYZICKOU KONDICI.....	48
7.3.1 Zvýšení vitality.....	49
7.3.2 Formování postavy .....	49
7.4 DŮLEŽITÉ SOUČÁSTI POWER YOGY .....	49

7.4.1 Dýchání.....	49
7.4.2 Centrum těla – CORE.....	51
7.5 Pravidla pro cvičení Power Yogy.....	52
7.5.1 Zdravotní upozornění .....	53
7.6 CHARAKTERISTIKA POLOHOVÝCH SKUPIN .....	53
7.6.1 Polohy ve stoje.....	53
7.6.2 Polohy vsedě.....	53
7.6.3 Polohy v lehu a obrácené polohy .....	53
7.6.4 Neutrální pozice.....	54
<b>8 VYHODNOCENÍ ANKETNÍHO ŠETŘENÍ.....</b>	<b>55</b>
<b>9 ZÁVĚR .....</b>	<b>61</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>62</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>63</b>

# 1 Úvod

Téma mé bakalářské práce je „Podnikání v oboru poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti fitness se specializací Body & Mind“. Při zpracování tohoto tématu bych chtěla využít teoretické poznatky, které jsem získala při svém studiu na Technické univerzitě v Liberci - oboru Sportovní management, ale také praktické zkušenosti se zakládáním podniku v oblasti fitness v České republice.

Ve své bakalářské práci bych ráda shrnula všechny informace důležité právě pro vznik podniku v oblasti fitness po stránce legislativní, ale také přiblížit samotný prvek systému Body & Mind, tedy cvičební styl Power Yogu.

V dnešní hektické době je velmi důležité najít si čas na nějakou pohybovou aktivitu, díky které můžeme předejít zhoršení tělesné zdatnosti, ale také psychické kondice - tedy chátrání tělesné schránky a duše.

Mou hlavní snahou je pro klienty udělat maximum, abych tomuto problému předešla a dodržela při provozování lektorské činnosti veškerá legislativní pravidla, která jsou dána zákony České republiky.

## 2 Cíle práce

Hlavním cílem mé bakalářské práce je shrnutí zkušeností se založením podniku v oboru poskytování tělovýchovných služeb v oblasti fitness se specializací Body & Mind a s jeho následným hodnocením v České republice.

Dílčí cíle :

- Podmínky založení podniku v oblasti Body & Mind v České republice.
- Obsahová náplň živnostenského oprávnění.
- Systém Power Yogy.
- Vybraný způsob hodnocení úspěšnosti podnikatelské činnosti v oboru poskytování tělovýchovných služeb v oblasti fitness se specializací Body & Mind.
- Posouzení spokojenosti klientek na základě anketního šetření.

### **3 Založení podniku v České republice**

Před založením podniku musí budoucí podnikatel zvážit celou řadu problémů.

#### ***3.1 Aspekty rozhodné pro volbu právní formy podnikatelského subjektu***

Volba právní formy podniku patří k dlouhodobě působícím rozhodnutím. Podle Obchodního zákoníku existují následující právní formy – fyzická osoba a právnická osoba - obchodní společnosti - společnost s ručením omezeným, akciová společnost, veřejná obchodní společnost, komanditní společnost a družstvo.

Fyzická osoba (živnostník) plní dvojí roli:

1. Role podnikatele (kapitálový vklad do podnikání),
2. Role výkonné pracovní síly (vlastní odborná profese včetně řízení).

Fyzické osoby - podnikatelé jsou přímo objektem právních vztahů. Způsobilost fyzické osoby mít práva a povinnosti vzniká narozením, v plném rozsahu zletilostí, pakliže soudně nedošlo k jejich omezení či zrušení. Fyzická osoba má právo na ochranu své osobnosti, života, zdraví, občanské cti, lidské důstojnosti, soukromí, svého jména a projevů osobní povahy.

Kritéria, podle kterých si podnikatel vybírá právní formu jsou například:

- způsob a rozsah ručení,
- oprávnění k řízení,
- počet zakladatelů,
- nároky na počáteční kapitál,
- administrativní náročnost založení podniku a rozsah výdajů spojených se založení a provozováním podniku,
- účast na zisku (ztrátě),
- finanční možnosti, zvláště přístup k cizím zdrojům,
- daňové zatížení,
- zveřejňovací povinnost.

## 1. Způsob a rozsah ručení

Existují dvě varianty ručení:

### a) omezené ručení

- podnikatel ručí pouze do určité hranice plynoucí z konkrétní právní úpravy (společnost s ručením omezeným, komanditista v komanditní společnosti).

### b) neomezené ručení

- podnikatel ručí za závazky podniku celý svým, tj. i osobním, majetkem (komplementář v komanditní společnosti, společník veřejné obchodní společnosti, fyzická osoba),
- podnik ručí za své závazky celým svým majetkem (všechny obchodní společnosti a družstvo).

## 2. Oprávnění k řízení

Jedná se o to, kdo je zmocněn vést podnik a zastupovat ho navenek. Jsou možné dva přístupy:

a) zakladatelé určí např. ve společenské smlouvě způsob oprávnění k řízení společnosti,

b) obchodní zákoník určí u jednotlivých obchodních společností a družstva, kdo bude společnost zastupovat:

fyzická osoba	– jednatel sám
veřejná obchodní společnost	– společníci
komanditní společnost	– komplementáři
společnost s ručením omezeným	– jednatele
akciová společnost	– statutárním orgánem je představenstvo
družstvo	– statutárním orgánem je představenstvo

## 3. Počet zakladatelů

Vychází z Obchodního zákoníku, který upravuje u jednotlivých obchodních společností a družstva minimální nebo maximální počet zakladatelů, které jsou buď fyzickou nebo právnickou osobou.

fyzická osoba	– jedna fyzická osoba
veřejná obchodní společnost	– nejméně dvě fyzické nebo právnické osoby, maximální počet není určen

komanditní společnost	– nejméně dvě fyzické nebo právnické osoby, maximální počet není určen
společnost s ručením omezeným	– nejméně jedna fyzická nebo právnická osoba, maximální počet je 50 společníků
akciová společnost	– jedna právnická osoba nebo dvě nebo více fyzických osob, maximální počet je neurčen
družstvo	– nejméně pět členů, to neplatí, jsou-li jeho členy alespoň dvě právnické osoby

#### **4. Nároky na počáteční kapitál**

Rozsah minimálního základního kapitálu je definován v Obchodním zákoníku.

fyzická osoba	– není určen
veřejná obchodní společnost	– není určen
komanditní společnost	– není určen u komplementáře, u komanditisty nejméně Kč 5 000,00 na každého komanditistu
společnost s ručením omezeným	– minimálně Kč 200 000,00
akciová společnost	– Kč 20 000 000,00 při založení s veřejnou nabídkou akcií, Kč 2 000 000,00 při založení bez veřejné nabídky
družstvo	– nejméně Kč 50 000,00

#### **5. Administrativní náročnost založení podniku a rozsah výdajů spojených se založením a provozováním podniku**

Administrativní náročnost založení podniku vychází z toho jaká obchodní společnost nebo družstvo se zakládají.

fyzická osoba	– minimální: živnostenské oprávnění, registrace u FÚ
veřejná obchodní společnost	– minimální: sepsání Společenské smlouvy, živnostenské oprávnění, registrace u FÚ
komanditní společnost	– minimální: sepsání Společenské smlouvy, živnostenské oprávnění, registrace u FÚ

společnost s ručením omezeným	– sepsání Společenské smlouvy, živnostenské z oprávnění, zápis v Obchodním rejstříku, složení základního kapitálu, vytváření rezervního fondu, registrace u FÚ
akciová společnost	-sepsání Zakladatelské listiny nebo smlouvy, stanovy, zakládací valná hromada, notářsky ověřený zápis o založení společnosti, emise akcií, zápis v Obchodním rejstříku, živnostenská oprávnění, registrace u FÚ
družstvo	– notářský zápis o ustavující schůzi družstva, stanovy, zápis do Obchodního rejstříku, živnostenské oprávnění, registrace FÚ

Náklady na založení společnosti:

- kolky na vydání živnostenských oprávnění,
- zápis do obchodního rejstříku,
- právní zpracování smluv,
- právní zpracování stanov společnosti.

## 6. Účast na zisku (ztrátě)

Závisí na jednotlivých ustanovení Obchodního zákoníku a Společenských a jiných smluv.

fyzická osoba	– podnikatel si ponechává zisk po úhradě daní sám pro sebe
veřejná obchodní společnost	– zisk (ztráta) je buď rozdělován rovným dílem nebo podle výše vkladu společníka, u fyzických osob si společníci svůj podíl zdaňují daní z příjmů FO
komanditní společnost	– rozdělení zisku se řídí podle Společenské smlouvy
společnost s ručením omezeným	– zisk je rozdělován podle výše vkladů jednotlivých společníků
akciová společnost	– zisk je rozdělován podle rozhodnutí valné hromady, zpravidla na základě vlastnictví akcií
družstvo	- podle rozhodnutí členské schůze a stanov



## **7. Finanční možnosti, zvláště přístup k cizím zdrojům**

Přístup k cizím zdrojům se odvíjí od výše základního kapitálu (nejlépe je na tom akciová společnost), podle výš ručení za závazky apod.

## **8. Daňové zatížení**

V současné době všechny osobní společnosti a družstvo platí stejné daně, kromě daně z příjmů, kde fyzická osoba platí daň z příjmů fyzické osoby a právnické osoby daň z příjmů právnických osob.

### **Podnikatelé platí:**

#### **a) přímé daně**

- daň z příjmů FO a PO,
- daň z nemovitostí,
- daň z převodu nemovitosti.

#### **b) nepřímé daně**

- daň z přidané hodnoty,
- daň spotřební,
- daň silniční.

## **9. Zveřejňovací povinnost**

Zveřejňovací povinností se rozumí povinnost společnosti publikovat výsledky hospodaření společnosti. Předmětem zveřejnění je účetní závěrka, která se zveřejňuje uložením v obchodním rejstříku ve Sbírce listin. O uložení listin uveřejňuje podnik zprávu v Obchodním věstníku. Povinnost auditorského výroku stanovuje Zákon o účetnictví a Obchodní zákoník. [6]

## **3.2 Živnosti<sup>1</sup>**

**Živností je soustavná činnost provozována samostatně, vlastním jménem, na vlastní odpovědnost, za účelem dosažení zisku a za podmínek stanovených Zákonem č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání v posledně platném znění.**

### **3.2.1 Subjekty oprávněné provozovat živnost**

Živnost může provozovat fyzická nebo právnická osoba, splní-li podmínky stanovené živnostenským zákonem, státní povolení k provozování živnosti (koncese) se vyžaduje jen v případech vymezených živnostenských zákonem.

Fyzická osoba s bydlištěm nebo právnická osoba se sídlem mimo území České republiky (zahraniční osoba) může na území České republiky provozovat živnost za stejných podmínek a ve stejném rozsahu jako česká osoba. Za českou osobu se považuje fyzická osoba s bydlištěm nebo právnická osoba se sídlem na území České republiky. Bydliště na území České republiky se rozumí trvalý pobyt na jejím území.

Zahraniční fyzická osoba musí mít povolen pobyt na území České republiky, nejedná-li se o občana členského státu Evropské unie nebo státu, s nímž má Česká republika uzavřenou smlouvu, která toto omezení nepřipouští, nebo o občana České republiky, který nemá na území České republiky trvalý pobyt.

### **3.2.2 Všeobecné podmínky provozování živnosti**

Všeobecné podmínky provozování živností fyzickými osobami jsou:

- a) dosažení věku 18 let,
- b) způsobilost k právním úkonům,
- c) bezúhonnost,
- d) předložení dokladu o tom, že fyzická osoba nemá vůči územním finančním orgánům státu daňové nedoplatky,

---

<sup>1</sup> Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání v posledně platném znění

e) předložení dokladu o tom, že fyzická osoba nemá vůči OSSZ nedoplatky sociálního pojištění.

### **3.2.3 Zvláštní podmínky provozování živnosti**

Zvláštními podmínkami provozování živnosti jsou odborná nebo jiný způsobilost, pokud ji živnostenský zákon nebo zvláštní předpisy vyžadují.

### **3.2.4 Provozování živnosti průmyslovým způsobem**

Živnost je provozována průmyslovým způsobem, jde-li o činnost

- a) zahrnující v rámci jednoho pracovního procesu více dílčích činností, které samy o sobě naplňují znaky živnosti,
- b) využívající organizačního oddělení výkonu dílčích prací, postupů nebo úkonů, zejména od řídicích a obchodních prací, a členění těchto prací, postupů nebo úkonů podle jednotlivých profesí.

### **3.2.5 Rozdělení živností**

Živnosti se podle živnostenského zákona rozdělují na ohlašovací a koncesované.

## **1. Ohlašovací živnosti**

Podle zákona smějí být provozovány na základě ohlášení

- **řemeslné živnosti**  
odborná způsobilost je získána vyučením v oboru a praxí,
- **vázané živnosti**  
odborná způsobilost je stanovena pro každou živnost samostatně,
- **volné živnosti**  
jsou živnosti, kdy odborná způsobilost není stanovena.

## **2. Koncesované živnosti**

Mohou se vykonávat jen na základě tzv. koncese (povolení), kterou uděluje živnostenský úřad. Její udělení vyžaduje, aby uchazeč měl požadované vzdělání, absolvoval speciální kurzy apod.

### **3.2.6 Živnostenský rejstřík**

Živnostenské úřady vedou v živnostenském rejstříku údaje o podnikatelích, kteří měli nebo mají v jejich územní působnosti sídlo, bydliště, zahraniční osoby pobyt, místo podnikání nebo organizační složku podniku umístěnou na území České republiky.

Živnostenský rejstřík je veřejným seznamem v části, v níž se

#### **u fyzické osoby zapisuje:**

- jméno a příjmení,
- popřípadě obchodní firma,
- místo podnikání (u zahraniční fyzické osoby se zapisuje také umístění organizační složky podniku v České republice),
- předmět podnikání,
- identifikační číslo,
- provozovny,
- provozování živnosti průmyslovým způsobem,
- rozsah živnostenského oprávnění,
- pozastavení a přerušení provozování živnosti,
- datum zániku živnostenského oprávnění,
- prohlášení a zrušení konkursu,
- překážky provozování živnosti.

#### **u právnické osoby se zapisuje:**

- obchodní firma nebo název,
- sídlo (u zahraniční právnické osoby umístění organizační složky podniku v České republice),
- identifikační číslo,
- předmět podnikání,
- provozovny,
- provozování živnosti průmyslovým způsobem,
- rozsah živnostenského oprávnění,
- pozastavení a přerušení provozování živnosti,
- datum zániku živnostenského oprávnění,

- prohlášení a zrušení konkursu,
- vstup do likvidace,
- překážky provozování živnosti,

### **3.2.7 Identifikační číslo ekonomického subjektu**

IČ podnikatele slouží k jeho jednoznačné identifikaci a má pouze evidenční význam. Způsob jeho tvorby stanovil Český statistický úřad. Jde o číslo, které slouží potřebám statistickým a které je povinně uváděno na živnostenských listech, popř. na jiném dokladu prokazujícím oprávnění k jiné činnosti. Každému ekonomickému subjektu se přiděluje pouze jedno IČ. Podnikatelům – fyzickým osobám, které hodlají podnikat na základě živnostenského oprávnění přiděluje IČ příslušný živnostenský úřad při prvním ohlášení živnosti (nebo podání žádosti o koncesi).

### **3.2.8 Průkaz živnostenského oprávnění**

**Podle Zákona o živnostenském podnikání jsou průkazem živnostenského oprávnění živnostenský list a koncesní listina.**

### **3.2.9 Živnostenská kontrola**

Provádějí ji v rámci své působnosti zaměstnanci živnostenských úřadů, kteří sledují, zda a jak jsou plněny povinnosti stanovené živnostenským zákonem.

### **Povinnosti podnikatele**

Živnostenskému úřadu přísluší kontrolovat a v případě porušení sankcionovat mj. porušení povinností daných ustanovení § 31 živnostenského zákona. Jedná se zejména o:

- existenci dokladů prokazujících způsob nabytí prodávaného zboží nebo materiálu používaného k poskytování služeb,
- dodržování povinnosti identifikovat účastníky a předmět smluvního vztahu týkajícího se nákupu použitého zboží nebo zboží bez dokladu nabytí, přijímání tohoto zboží do zástavy nebo zprostředkování jeho nákupu či přijetí do zástavy (zastavárny, bazary), dodržování povinnosti vést evidenci o těchto skutečnostech, včetně data uzavření tohoto smluvního vztahu,

- dodržování zákazu použité zboží nebo zboží bez dokladu nabytí koupit, přijmout do zástavy nebo prostředkovat jeho nákup, jestliže se účastník smluvního vztahu odmítne podrobit identifikaci nebo není-li možné identifikovat předmět smluvního vztahu,
- dodržování povinnosti, aby v provozovně určené pro prodej zboží nebo poskytování služeb spotřebitelům byl v prodejní nebo provozní době určené pro styk se spotřebiteli přítomna osoba splňující podmínku znalosti českého nebo slovenského jazyka,
- existenci průkazu živnostenského oprávnění na provozovně,
- dodržování povinnosti vydávat na žádost zákazníka doklady o prodeji zboží a poskytnutí služby a jejich náležitosti,
- dodržování povinností vyplývajících ze živnostenského zákona a zvláštních právních předpisů.

### **3.2.10 Správní poplatky na úseku živnostenského podnikání**

Placení a výši správních poplatků upravuje zákon č. 368/1992 Sb., o správních poplatcích, v platném znění. Ukázka správních poplatků je uvedena v Tab. 1.

Tab. 1: Správní poplatky na úseku živnostenského podnikání

<b>Správní úkon</b>	<b>Kč</b>
Vydání živnostenského listu	1 000,00
Vydání živnostenského listu pro provozování živnosti průmyslovým způsobem	10 000,00
Za rozhodnutí o provozování stávající ohlašovací živnosti průmyslovým způsobem, Pokud již byl vydán živnostenský list	9 000,00
Vydání koncesní listiny	2 000,00
Vydání koncesní listiny pro provozování živnosti průmyslovým způsobem	20 000,00
Za rozhodnutí o provozování stávající koncesované živnosti průmyslovým způsobem, Pokud již byla vydána koncesní listina	18 000,00
Za změnu živnostenského listu nebo koncesní listiny	500,00
Za změnu osobních údajů (jméno, příjmení, bydliště) podnikatele v živnostenském Listě nebo koncesní listině	100,00
Za zrušení živnostenského oprávnění na žádost podnikatele	150,00
Za schválení odpovědného zástupce pro koncesovanou živnost	500,00
Vydání osvědčení o průkazu živnostenského oprávnění	100,00
Za nahlédnutí do živnostenského rejstříku (za každý subjekt, do jehož zápisu se nahlíží)	20,00
Vydání výpisu z živnostenského rejstříku včetně potvrzení, že v rejstříku určitý zápis Není (za každou i započatou stránku)	50,00
Vydání duplikátu živnostenského listu nebo koncesní listiny	100,00
Ověření shody opisu nebo kopie s listinou (vidimace)	20,00
Ověření pravosti podpisu (legalizace)	30,00

Zdroj: vlastní

## **4 Založení podniku fyzické osoby v oblasti fitness (Body & Mind) v České republice**

Pokud se fyzická osoba – podnikatel rozhodne podnikat v oblasti poskytování tělovýchovných služeb musí splnit předepsané náležitosti, které vycházejí z řady zákonů, mezi které patří například Zákon o živnostenském podnikání, Obchodní zákoník atd.

V bakalářské práci se zaměřím na problematiku založení podniku na konkrétním příkladu firmy Vendula Bambušková.

### **4.1 Obecné údaje o firmě**

<b>Název firmy:</b>	<b>Vendula Bambušková</b>
<b>IČ:</b>	<b>867 83 335</b>
<b>Místo podnikání:</b>	Palackého 550, 468 41 Tanvald
<b>Podnikatelský záměr:</b>	Uspokojení zákazníků na různé fyzické úrovni tak, aby odcházely z učebních lekcí vždy spokojené
<b>Předmět podnikání:</b>	Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb – Instruktor fitness (specializace Body & Mind)

#### **4.1.1 Způsob prokázání odborné způsobilosti**

Předmět podnikání Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb – Instruktor fitness (specializace Body & Mind) patří mezi vázané živnosti. Podle Zákona o živnostenském podnikání musí podnikatel prokázat odbornou způsobilost.

##### **Způsob prokázání odborné způsobilosti<sup>1</sup>**

- a) doklad o absolvování vyšší odborné školy tělovýchovného směru, nebo
- b) diplom nebo jiný doklad o absolvování bakalářského nebo magisterského studijního programu v oblasti tělesná výchova a sport, nebo

---

<sup>1</sup> MAKALOVÁ, D. Živnostenský zákon a vybrané prováděcí předpisy s komentářem.

1. vyd. Jihlava: EKON, 2004. 226 s. ISBN 80-86769-31-3.



- c) osvědčení o rekvalifikaci nebo jiný doklad o odborné způsobilosti vydaný institucí akreditovanou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy nebo jiným ministerstvem, do jehož působnosti patří odvětví, v němž je živnost provozována, nebo
- d) doklad o odborné způsobilosti vydaný vzdělávací institucí tělovýchovného zaměření (např. vzdělávací instituce tělovýchovných svazů), nebo
- e) doklad o vykonání zkoušky podle vyhlášky vydané ministerstvem, do jehož působnosti patří odvětví, v němž je živnost provozována (§ 73a odst. 3 živnostenského zákona), nebo
- f) doklad o vykonání tříleté praxe v oboru v nezávislém postavení (§ 2 a § 23 obchodního zákoníku) nebo v pracovně právním vztahu.

V příloze č. 2 je uvedeno Osvědčení, které vydal Český svaz aerobiky Praha a které opravňuje podnikatelku k pracovní činnosti v oboru Instruktor fitness (specializace Body & Mind).

#### **4.1.2 Obsahová náplň předmětu podnikání**

Při výběru živnostenského oprávnění, je také nutno vzít v úvahu obsahovou náplň živnosti. Podle nařízení vlády č. 469/2000 Sb., kterým se stanoví obsahové náplně jednotlivých živností v platném znění v příloze č. 2 jsou uvedeny obsahové náplně vázaných živností. Ve skupině 214: Ostatní je uvedeno Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb, jehož obsahovou náplní je:

- Výuka dovedností příslušného sportovního odvětví a s tím spojené organizování sportovní činnosti pro jednotlivce a skupiny, včetně půjčování sportovního nářadí, náčiní a technických prostředků.
- Vedení veřejných tělovýchovných a sportovních škol.

#### **4.1.3 Živnostenské oprávnění**

Živnostenský list Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb – Instruktor fitness (specializace Body & Mind) byl podnikatelce vydán Městským úřadem v Tanvaldě,

pod č. j.: ObŽÚ/11546/05/Ra dne 19. 9. 2005. Jeho kopie uvedena v příloze č. 1. Živnostenský list je vydán na dobu neurčitou.

## **4.2 Analýza trhu**

Analýza trhu je jeden z nejdůležitějších okamžiků při plánování a rozhodování o založení vlastní firmy. Průzkum trhu lze provádět na základě primárních zdrojů, které mi umožní zjistit aktuální situaci na trhu. Za účelem získání primárních dat navštívím konkurenční instruktorky v Tanvaldě. Zjistím tím především:

- **Vztah k zákazníkům** – jedná se o snadno zjistitelný aspekt konkurentů. Lze se účastnit lekce a vydávat se za klientku, čímž se může zjistit nejvíce. Důležitá je úroveň informovanosti o daném cvičebním stylu, ale také to, aby se nad méně vzdělanou - šikovnou klientku nepovyšovaly.

- **Úroveň služeb** – i při splnění předchozích předpokladů může být náročnější klientka nespokojena.

### **4.2.1 KONKURENCE**

Ve Tanvaldě působí celkem 3 instruktorky různé úrovně, které se zaměřují především na klasický aerobik. Pouze jedna z nich je držitelkou PROFI LICENCE. Dle mého názoru je v této oblasti trh v našem městě nenasycen a žádná ze tří instruktorek nemá jinou specializaci než klasický aerobik, a proto si myslím, že by obyvatelé (zákazníci) uvítali změnu. Já osobně se kromě aerobiku specializuji na Power Yogu, a právě s tímto novým cvičebním stylem bych chtěla oslovit klienty v našem městě.

### **4.2.2 CÍLOVÝ SEGMENT TRHU**

Ze zkušeností a průzkumu trhu vyplývá, že zákazníci budou sportovně založení lidé z Tanvaldu a jeho okolí. Mým cílem je uspokojit zákazníky na různé fyzické úrovni a to i zákazníky s vyššími ambicemi tak, aby odcházeli z mé lekce spokojeni. Důraz bude

kladen na individuální přístup a vcítění se do zákazníka, nejen tak aby odcházel spokojený, ale pokud možno se i stále vracel.

### **4.2.3 CENA LEKCE POWER YOGY**

Při průzkumu trhu jsem zjistila, že cenová úroveň je v oboru vyrovnaná a pohybuje se okolo Kč 35,00 – 40,00 Kč za cvičební lekci. Přesto je patrné, že cenové rozdíly existují, byť nejsou markantní. Moji snahou nebude nabízet služby levněji, ale aby se cena přibližovala průměru na trhu. Pro nalákání zákazníků využiji slevové akce při koupi permanentek.

### **4.2.4 REKLAMA**

Pro seznámení zákazníků s možností navštívit lekce nového cvičebního stylu POWER YOGA budou použity plakáty upozorňující na začátek kurzu.(ukázka plakátu v příloze č. 6). Začátek reklamní kampaně by měl být zahájen zhruba 14 dní před 1. předpokládanou lekcí. Důležitou reklamní strategií bude i uveřejnění inzerátu v měsíčníku Tanvaldský zpravodaj.

## ***4.3 Provozní aspekty podnikání***

**Provozovna** je jakýkoliv prostor, v němž je živnost provozována.

### **4.3.1 Výběr prostorů**

Jelikož volba umístění tělocvičny může podstatně ovlivnit návštěvnost lekcí Power Yogy, rozhodla jsem se využít možnosti pronájmu školní tělocvičny Základní školy v Tanvaldě, která je umístěna v centru sídliště Výšina, kde je i největší koncentrace obyvatel města. Tato varianta má následující výhody, které je nezbytné vzít v úvahu při výběru lokalizace provozovny.

#### **Výhody umístění tělocvičny:**

1. Možnost parkování před objektem.
2. Dobrá dopravní dostupnost.
3. Možnost využití prostor i v době, kdy mají studenti školy prázdniny.

4. Odpovídající technické a hygienické vybavení.
5. Možnost využití šaten s WC a sprchami.
6. Možnost používání zabudované zvukové aparatury.

Jelikož v tomto objektu již jsou provozovány sportovní činnosti a budova je po celkové rekonstrukci, měla by vyhovovat všem technickým předpisům.

### **4.3.2 Kapacita provozní jednotky**

Kapacita provozní jednotky je definována jako schopnost jednotky realizovat v určitém období určitý obrat. Plocha tělocvičny zajišťuje dostatek místa pro provozování lekcí Power Yogy .

### **4.3.3 Řízení firmy**

Jelikož se jedná prozatím o provádění lektorské činnosti pouze dvakrát týdně v prostorách tělocvičny Základní školy v Tanvaldě, budou veškeré podnikatelské funkce – řízení v mých rukou.

#### **Pracovní doba:**

Pracovní doba bude pouze 2 hodiny týdně.

Pondělí: 18:00 – 19:00 hodin

Středa: 17:30 – 18:30 hodin

V případě dovolené, nemoci nebo jiné příčiny nepřítomnosti lektora bude muset být lekce zrušena.

## **4.4 Ekonomický plán podnikání**

Ekonomický plán slouží podnikateli v období vzniku firmy a má dvě části. První částí je zakladatelský rozpočet podnikání a druhou částí je zachycení předpokládaných výsledků hospodaření.

#### 4.4.1 Zakladatelský rozpočet:

Při zakládání podniku je nejdůležitější si stanovit potřeby zakladatelského kapitálu a podle těchto potřeb musíme vyhledat kapitálové zdroje.

#### 4.4.2 Potřeby zakladatelského kapitálu:

##### FINANČNÍ POTŘEBY:

1. Investice (aparatura, magnetofon)	Kč 15 000,00
2. Marketingové výdaje	Kč 2 000,00
3. Provozní výdaje (nájemné, energie)	Kč 3 000,00
4. Výdaje osobní potřeby	Kč 0
5. Likvidní rezerva	Kč 5 000,00
<b>Celkem</b>	<b>Kč 25 000,00</b>

##### STRUKTURA KAPITÁLOVÝCH ZDROJŮ:

1. Dlouhodobé finanční prostředky – VLASTNÍ KAPITÁL	Kč 10 000,00
2. Krátkodobé finanční prostředky – krátká finanční (privátní) půjčka	Kč 15 000,00
<b>Celkem</b>	<b>Kč 25 000,00</b>

#### 4.4.3 Vedení účetnictví

Podnikatel FO vede buď účetnictví nebo daňovou evidenci a to na základě Zákona o účetnictví. Součástí účetní závěrky jsou v účetnictví také výkazy Rozvaha a Výkaz zisků a ztrát a to v plném nebo zjednodušeném rozsahu. Pokud se rozhodne podnikatel FO vést účetnictví sestavuje na konci účetního období výkaz zisků a ztrát.

#### 4.4.4 Výkaz zisků a ztrát

Výkaz zisků a ztrát porovnává náklady a výnosy. Rozdíl mezi výnosy a náklady tvoří účetní zisk nebo ztrátu.

$$\text{VÝNOSY} > \text{NÁKLADY} = \text{ZISK}$$

$$\text{VÝNOSY} < \text{NÁKLADY} = \text{ZTRÁTA}$$

Údaje ve výkazu zisku a ztrát jsou pouze odhadované, protože podnik ještě nebyl založen. Tento výkaz je pro podnikatele pomůcka pro rozhodování, zda se vyplatí podnik založit nebo ne.

#### **Výkaz zisků a ztrát**

<b>Náklady:</b>	provozní režie	Kč 15 000,00
	náklady na reprezentaci	3 000,00
	Celkem náklady	Kč 18 000,00

<b>Výnosy:</b>	tržby ze služeb	Kč 40 000,00
	Celkem výnosy	Kč 40 000,00

Hospodářský výsledek před zdaněním je	Kč 22 000,00
---------------------------------------	--------------

#### **4.5 Vyhodnocení podnikatelského plánu**

Při rozhodování o založení nového podniku by měl podnikatel zvážit všechna hlediska svého podnikatelského plánu, aby včas vyřešil případné nedostatky s podnikáním související. V případě, že z podnikatelského plánu plyne, že podnikání nebude úspěšné, je lepší i levnější se do podnikatelské činnosti zatím nepouštět.

## 5 Požadavky na provozovnu

### 5.1 Požadavky na provozovnu vyplývající ze Živnostenského zákona<sup>1</sup>

Na základě § 17 Živnostenského zákona

1) Provozovnou se rozumí prostor, v němž je živnost provozována. Za provozovnu se pro účely tohoto zákona považuje i stánek, pojízdná prodejna a obdobné zařízení, sloužící k prodeji zboží nebo k poskytování služeb.

2) Na základě průkazu živnostenského oprávnění může být živnost provozována ve více provozovnách, pokud k nim podnikatel má užívací nebo vlastnické právo. Na žádost živnostenského úřadu je podnikatel povinen prokázat vlastnické nebo užívací právo k objektům nebo místnostem provozovny. Je-li provozovna umístěna v bytě a není-li podnikatel vlastníkem tohoto bytu, může v něm provozovat živnost pouze se souhlasem vlastníka, spoluvlastníka nebo správce bytu nebo nemovitosti, jejíž je byt součástí, pokud je tento správce k udělování takového souhlasu zmocněn. Podnikatel je povinen zahájení a ukončení provozování živnosti v provozovně písemně oznámit živnostenskému úřadu příslušnému podle § 45 odst. 1 nebo § 50 odst. Živnostenského zákona nejméně 3 dny předem. To neplatí pro zahájení provozování živnosti v provozovně, která je vedena v ohlášení živnosti podle § 45 odst. 2 písm. g) a § 45 odst. 3 písm. f) nebo v žádosti o koncesi podle § 50 Živnostenského zákona. V oznámení podnikatel uvede údaje podle odstavce 4 Živnostenského zákona.

3) Podnikatel je povinen zajistit, aby provozovna byla způsobilá pro provozování živnosti podle zvláštních předpisů, byla řádně označena a aby pro každou provozovnu byla ustanovena osoba odpovědná za činnost provozovny.

4) V oznámení podle odstavce 2 Živnostenského zákona podnikatel uvede:

a) obchodní firmu nebo název nebo jméno a příjmení,

---

<sup>1</sup> Město Smržovka. [online 28. 11. 2006]< <http://www.zakonynawebu.cz/>>

b) identifikační číslo,

c) sídlo nebo trvalý pobyt, popřípadě místo podnikání; zahraniční osoba adresu pobytu na území České republiky, byl-li jí pobyt povolen, a umístění organizační složky podniku na území České republiky, pokud ji zřizuje,

d) adresu provozovny podléhající kolaudačnímu řízení a předmět podnikání v této provozovně,

e) druh provozovny nepodléhající kolaudačnímu řízení (odstavec 1 věta druhá), její umístění a předmět podnikání v provozovně,

f) datum zahájení (ukončení) provozování živnosti v provozovně,

g) právní titul užívání provozovny.

5) Živnostenský úřad, který obdrží oznámení podle odstavce 2 Živnostenského zákona, je povinen zahájení a ukončení činnosti v provozovně oznámit neprodleně živnostenskému úřadu, v jehož územním obvodu se provozovna nachází. Živnostenský úřad, který vydá na základě ohlášení živnosti nebo žádosti o koncesi průkaz živnostenského oprávnění, a provozování živnosti v provozovně je podle údajů v ohlášení živnosti nebo v žádosti o koncesi zahájeno bezprostředně po vzniku živnostenského oprávnění, postupuje přiměřeně podle věty první.

6) Živnostenský úřad příslušný podle odstavce 2 Živnostenského zákona informuje podnikatele o zápisu provozovny do živnostenského rejstříku.

7) Provozovna musí být trvale a zvenčí viditelně označena obchodní firmou nebo názvem nebo jménem a příjmením podnikatele a jeho identifikačním číslem, bylo-li přiděleno. Stánek, pojízdná prodejna a obdobné zařízení sloužící k prodeji zboží nebo poskytování služeb musí být dále označen údajem o sídle nebo místě podnikání nebo adrese, na které je umístěna organizační složka zahraniční osoby.

8) Provozovna určená pro prodej zboží nebo poskytování služeb spotřebitelům musí být trvale a zvenčí viditelně označena také:



- a) jménem a příjmením osoby odpovědné za činnost provozovny,
- b) prodejní nebo provozní dobou určenou pro styk se spotřebiteli, nejedná-li se o stánek nebo obdobné zařízení,
- c) kategorií a třídou u ubytovacího zařízení poskytujícího přechodné ubytování.

**9)** Při uzavření provozovny uvedené v odstavci 8 Živnostenského zákona je podnikatel povinen, nebrání-li tomu závažné důvody, alespoň 3 dny předem na vhodném a zvenčí viditelném místě označit počátek a konec uzavření.

**10)** Podnikatel může prodávat zboží, pokud jeho prodej nevyžaduje koncesi, pomocí automatů obsluhovaných spotřebitelem. Podnikatel je povinen označit automat svou obchodní firmou nebo názvem nebo jménem a příjmením a identifikačním číslem. Umístění automatů oznámí podnikatel předem živnostenskému úřadu, v jehož územním obvodu má být automat umístěn. Na oznámení se vztahuje ustanovení odstavce 4 Živnostenského zákona přiměřeně. Prodej zboží pomocí automatů nesmí umožnit získat určité druhy zboží osobám chráněným zvláštním zákonem.

**11)** Podnikatel, který provozuje živnost v provozovně podléhající kolaudačnímu rozhodnutí, může při slavnostech, sportovních podnicích nebo při jiných podobných akcích konaných v obci, v níž se provozovna nachází, prodávat i mimo tuto provozovnu potraviny a jiné zboží, které se při těchto příležitostech obvykle nabízí a jejichž prodej je předmětem jeho podnikání. Takový prodej je podnikatel povinen oznámit písemně obci nebo v hlavním městě Praze a v územně členěných statutárních městech městské části nebo městskému obvodu, v nichž se akce koná, tak, aby obec oznámení obdržela nejpozději 3 dny před uskutečněním akce.

## **5.2 Zvláštní požadavky pro vybrané druhy staveb - § 59 Stavebního zákona<sup>1</sup>**

**Vyhláška č. 137 Ministerstva pro místní rozvoj ze dne 9. června 1998 o obecných technických požadavcích na výstavbu**

### **Stavby škol, předškolních, školských a tělovýchovných zařízení**

1) Pro stavby vysokých škol a vysokoškolských zařízení platí ustanovení tohoto paragrafu přiměřeně.

2) Nejmenší světlé výšky místností a prostorů musí být

a) 3 000 mm u mateřských škol a speciálních mateřských škol; snížení na světlou výšku 2 500 mm lze připustit, pokud je dodržena kubatura vzduchu 12 m<sup>3</sup> na 1 dítě,

b) 3 300 mm u základních, středních, vyšších a speciálních škol; při dodržení všech podmínek denního osvětlení na pracovní plochy je možné snížit na světlou výšku 3 000 mm, pokud je dodržena kubatura vzduchu 5,3 m<sup>3</sup> na 1 žáka,

c) 6 000 mm u tělocvičen rozměrů 12 x 18 m a 12 x 24 m, 7 000 mm u tělocvičen rozměrů 18 x 30 m a větších,

d) 2 500 mm u šaten.

3) V budově každé školy, předškolního, školského a tělovýchovného zařízení musí být zřízeny šatny žáků. Prostory šaten musí být osvětlené a větrané. Odkládání oděvu pedagogických a nepedagogických pracovníků se musí řešit odděleně od šaten žáků.

4) U centrálních šaten žáků musí být šířka kóje u jednostranně umístěných věšáků nejméně 1 500 mm, u dvoustranně umístěných věšáků nejméně 2 200 mm. Na jednoho žáka se počítá 0,25 m<sup>2</sup> plochy.

5) Záchody a umývárny ve školách, školských a tělovýchovných zařízeních se zřizují odděleně podle pohlaví. Musí být umístěny tak, aby dostupná vzdálenost nepřesáhla 60 m. Záchody u výukových prostorů musí být vždy přímo osvětleny a větrány.

---

<sup>1</sup> Město Smržovka. [online 28. 11. 2006] <[tp://www.estav.cz/zakon/pozadav.htm](http://www.estav.cz/zakon/pozadav.htm)>

Pro 80 chlapců musí být zřízena jedna záchodová kabina a pro 20 chlapců jedno pisoárové stání. Pro 80 dívek musí být zřízena jedna hygienická kabina a pro 20 dívek jedna záchodová kabina. V záchodových předsíních, které se užívají jako umývárny, se počítá jedno umyvadlo na 20 žáků. Nejméně jedna záchodová kabina musí být řešena pro užívání osobami používajícími vozík pro invalidy.

**6)** Záchody a umývárny pedagogických a nepedagogických pracovníků nesmí být přístupné ze záchodů a umýváren žáků. Pro 20 osob musí být zřízena jedna záchodová kabina a jedno umyvadlo.

**7)** Záchody a umývárny u předškolních zařízení musí být přístupné ze šatny a denních místností dětí. Nedělí se podle pohlaví a pro 5 dětí musí být zřízena 1 dětská mísa a 1 umyvadlo.

**8)** Záchody a umývárny u speciálních škol musí být umíst'ovány a zřizovány podle stupně a charakteru postižení žáků.

**9)** Nejmenší světlá šířka chodby ve školách musí být 3 000 mm, jsou-li výukové prostory umístěny po obou stranách chodby, a 2 200 mm, jsou-li výukové prostory jen na jedné straně chodby. Slouží-li tato chodba jako hlavní komunikační spojení, pak musí být široká nejméně 3 000 mm. Nejmenší světlá šířka chodby u všech předškolních zařízení musí být 1 200 mm.

**10)** Ve výukových prostorách musí mít dveře šířku nejméně 900 mm. U tělocvičen musí být alespoň jedny dveře velikosti 1 800 x 2 100 mm.

**11)** Ve všech předškolních zařízeních, základních školách a ve školách speciálních nesmí být používány dveře kývavé nebo turniketové. Zasklená dvevní křídla musí být opatřena bezpečnostním sklem. U všech předškolních zařízení nesmí být spodní třetina dveří zasklívána.

**12)** Ve výukových prostorách musí být umístěn alespoň jeden výtok pitné vody. Pokud je zavedena teplá voda, pak u výtoků v dosahu žáků nesmí mít teplotu vyšší než 45° C.

**13)** Řešení požární bezpečnosti škol, předškolních, školských a tělovýchovných zařízení je dáno normovými hodnotami požární bezpečnosti staveb.

**14)** Ustanovení odstavců 2 až 13 Stavebního zákona se vztahují na stavby škol, předškolních, školských a tělovýchovných zařízení, které jsou určeny pro výchovu a vzdělávání.

## **6 Obsah a struktura mezinárodního školícího systému FISAF<sup>1</sup>**

Vzdělávací kurzy pro Instruktory aerobiku a fitness jsou charakteristické nejen obsahem, ale zejména způsobem výuky. Účastníci se pod vedením lektorů učí prakticky a tvořivě uplatňovat získané teoretické i praktické znalosti přímo při výuce a jsou aktivně zapojeni v celém průběhu kurzů.

Hlavním cílem akcí je, aby absolventi byli schopni nejen pedagogicky vést různé lekce, ale zejména ovlivňovat cvičence i osobním příkladem ke zdravému životnímu stylu a pomáhat jim vytvářet celoživotní kondiční programy.

Každoročně absolvuje a ukončí jeden z nabízených směrů vzdělávacího programu kurz

1. stupně KURZ FISAF FITNESS CORE, ve kterém převažuje teoretická výuka.

Na tento kurz navazují dle FISAF čtyři kurzy 2. stupně dle orientace budoucích instruktorů (trenérů):

- 1. KURZ FISAF AEROBIC INSTRUCTOR**
- 2. KURZ FISAF FITNESS INSTRUCTOR & PERSONAL TRAINER**
- 3. KURZ TRENÉR SPORTOVNÍHO AEROBIKU III. TŘÍDY  
A NOVĚ OD ROKU 2005**
- 4. KURZ FISAF BODY & MIND DIPLOM  
(na tento kurz získal ČSAE akreditaci na podzim roku 2004)**

Český svaz aerobiku realizuje vzdělávací akce dle mezinárodně platného vzdělávacího programu FISAF-Federation Internationale des Sport Aerobics et Fitness, na který získal licenci od FISAF. Program je přizpůsoben potřebám i tradicím vzdělávacích programů v České republice.

---

<sup>1</sup> *Město Smržovka.* [online 22. 11. 2006] <<http://www.aerobikfisaf.cz/2006/>>

Celá rekvalifikace je zakončena 3. stupněm vzdělávacího programu, absolvováním dvou specializovaných kurzů z široké nabídky v rámci každé specializace, a následně získáním mezinárodně platného certifikátu pod názvem:

- 1. KURZ FISAF AEROBIC & GROUP FITNESS INSTRUCTOR**
- 2. KURZ FISAF FITNESS INSTRUCTOR & PERSONAL TRAINER**
- 3. KURZ TRENÉR SPORTOVNÍHO AEROBICU II. TŘÍDY**
- 4. KURZ FISAF GROUP FITNESS INSTRUCTOR SE SPECIALIZACÍ BODY & MIND(kopie certifikátu v příloze č. 5)**

Ne všechny kurzy jsou zakončeny certifikátem na základě zkoušky, ale zapojit se například do specializovaných kurzů mohou všichni zájemci, kteří si chtějí rozšířit „obzor“.

FISAF sdružuje přibližně 25 členských zemí Evropy (jako např. Finsko, Dánsko, Nizozemsko, Belgie, Maďarsko, Itálie, Francie, Švýcarsko, Španělsko, Ukrajina, Rusko a další), ale patří sem také Austrálie, Nový Zéland, Malajsie, Japonsko, Maroko, Jihoafrická republika a nově se členskou zemí stal dokonce Izrael.

Vzhledem k požadavkům a potřebám jednotlivých členských zemí vznikla v roce 2003 mezinárodní komise pro vzdělávání (FISAF Education Committee), jejímž cílem je propojení všech lektorských a pedagogických kapacit na mezinárodním poli pod hlavičkou FISAF. Dokonce na stránkách [www.fisaf.org](http://www.fisaf.org) vzniká e-databáze všech FISAF lektorů jednotlivých členských zemí, které již dlouho volali po spolupráci a důslednějším propojení vzdělávacího systému FISAF. Od roku 2007 by se měli zástupci FISAF zemí pravidelně setkávat v rámci kongresů a workshopů a vyměňovat si poznatky a zkušenosti tak, aby je mohli co nejefektivněji přenášet do svých národních vzdělávacích programů.

## **6.1 Jak získat živnostenský list na provozování tělovýchovných a sportovních aktivit**

Novela Živnostenského zákona, platná od 1. 02. 2001 určuje pro činnost „Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb“, odpovídající vzdělávání:

- ukončení vysokoškolského tělovýchovného vzdělání,
- ukončení středoškolského vzdělání v oboru,
- absolvování školení akreditovaného zařízení Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT) s předepsaným počtem hodin v minimálním rozsahu výuky 150 vyučovacích hodin (vyučovací hodina: 45 minut).

Osvědčení a absolvování kurzu poskytují odbornou způsobilost pouze pro činnost, pro kterou byl žadatel rekvalifikován (článek V. MPO ČR, k aplikaci Zákona č. 455/1991Sb., o živnostenském podnikání jak vyplývá z pozdějších změn a doplnění). Pokud podnikatel odpovídá za více oborů, je povinen absolvovat na každou činnost rekvalifikační kurz nebo může absolvovat kurz pro „Provozovatele“ a provoz zajisti kvalifikovanými osobami.

Vzhledem k tomu, že získání osvědčení akreditovaného zařízení je předpokladem pro vydání živnostenského oprávnění, nabízí vzdělávací školící systém FISAF:

- 1. KURZ FISAF AEROBIC INSTRUCTOR**
- 2. KURZ FISAF FITNESS INSTRUCTOR & PERSONAL TRAINER**
- 3. KURZ TRENÉR SPORTOVNÍHO AEROBIKU III. TŘÍDY**
- 4. KURZ FISAF BODY & MIND DIPLOM**

**A NOVĚ OD ROKU 2005:**

**(na tento kurz získal ČSAE akreditaci na podzim roku 2004).**

Tyto osvědčení opravňují úspěšného absolventa získat živnostenský list, který dle platných zákonů České republiky musí mít všichni provozovatelé fitness center a instruktoři skupinových aktivit (aerobik, grünsport cycling, yoga, atd.) dle schválených přepisů (MŠMT), pokud chtějí podnikat vlastním jménem. Naproti tomu existuje druhá alternativa v podobě zaměstnání instruktora na dohodu se zaměstnavatelem, který nese

za zaměstnance plnou odpovědnost za poskytování tělovýchovných a sportovních aktivit vůči klientovi. [15]

## **6.2 Struktura vzdělávacího programu(v oblasti Body & Mind)<sup>1</sup>**

1. stupeň FISAF FITNESS CORE
2. stupeň FISAF BODY & MIND DIPLOM
3. stupeň FISAF GROUP FITNESS INSTRUCTOR  
se specializací BODY & MIND (absolvování dvou specializovaných kurzů z níže nabízených)
  - Power Yoga BASIC 1+2
  - 2 v 1 Core Yoga Ball & Balance Yoga
  - Dancejóga
  - Fit balet
  - Gravidjóga
  - Balantes
  - Úvod relaxací
  - Power Yoga a nemoci pohybového aparátu
4. stupeň DOPŇUJÍCÍ VZDĚLÁNÍ WOKSHOPY
  - 5 Tibet'anů
  - Čakry
  - Feng Shui
  - Techniky cvičení pozic Power Yogy
  - Yóga Ball
  - Hatha Yoga
  - Advanced Yoga
5. stupeň NADSTAVBA FLOW POWER YOGA

Český svaz aerobiku realizuje vzdělávací akce dle mezinárodně platného vzdělávacího programu. FISAF-FEDERATION INTERNATIONALE des SPORT AEROBICS

---

<sup>1</sup> Město Smržovka. [online 22. 11. 2006] <<http://www.aerobikfisaf.cz/2006/>>



et FITNESS – na který získal licenci od FISAF. Program je přizpůsoben potřebám i tradicím vzdělávacích programů v České republice.

### **6.3 Obsahová náplň jednotlivých vzdělávacích kurzů**

#### **6.3.1 FISAF FITNESS CORE- 1. stupeň ŠKOLY FISAF ČSAE<sup>1</sup>**

Cílem tohoto školení je především získání (nebo rozšíření) znalostí obecné a funkční anatomie, fyziologie a výživy s uplatněním v oblasti fitness. V průběhu kurzu probíhají přednášky v dopoledních a odpoledních blocích mezi nimiž je zařazena cvičební lekce aerobního charakteru.

Po absolvování tohoto kurzu lze získat DIPLOM absolventa (ihned po skončení školení) nebo se zúčastnit závěrečných zkoušek (teoretických a praktických) a získat CERTIFIKÁT INSTRUCTORA FITNESS základního stupně, který je vstupem do kurzů 2. stupně.

V ČR je možné si splnit 1. stupeň tohoto vzdělávacího programu v kterékoli škole AE, která nabízí rekvalifikační kurz akreditovaný MŠMT ČR. Já jsem si vybrala Czech International School of aerobics Mgr. Zdeňky Vitákové- FIT SYSTÉM CISA.

#### **6.3.2 vzdělávací rekvalifikační kurz akreditovaný MŠMT ČR v akreditované mezinárodní škole aerobiku Zdeny Vitákové<sup>2</sup>**

umožňující získat licenci

**"Instruktor aerobiku - BASIC"** licenci (kopie licence v příloze č. 3)

**"Instruktor aerobiku – PROFI"**, která opravňuje získání živnostenského listu.

#### **Kritéria pro výběr účastníků:**

- dovršení věku 18 let,
- alespoň půl roku praxe cvičence aerobiku,
- ukončené vzdělání.

---

<sup>1</sup> Město Smržovka. [online 22. 11. 2006] <<http://www.aerobikfisaf.cz/2006/>>

<sup>2</sup> Město Smržovka. [online 22. 11. 2006] <<http://www.zdenavitakova.cz/index.php?id=90>>

**Forma vzdělávací akce:**

internátní školení, víkendové studium (pátek až pondělí)

**Obsah školení - kurzu " Instruktor aerobiku - basic - 1. a 2. kurz":**

- odborné přednášky - anatomie, fyziologie, výživa a pitný režim, základy pedagogiky, didaktiky a psychologie s aplikací na aerobik,
- výuka praxe - technika kroků, stavba lekce, metodika učení, hudba, cueing, chování a osobnost instruktora.

**Obsah kurzu " Instruktor aerobiku - basic - 1. kurz"**

- základy aerobiku, step - aerobiku, kondičního posilování, strečinku,
- relaxace a zdravotní hlediska,
- anatomie a fyziologie,
- funkční anatomie pohybového aparátu,
- technika základních kroků aerobiku,
- stavba hodiny aerobik,
- mezinárodní názvosloví aerobiku
- cueing - verbální i nonverbální.

**Obsah kurzu " Instruktor aerobiku - basic - 2. kurz"**

- specifické formy aerobiku,
- základy pedagogiky, didaktiky a psychologie,
- osobnost a chování instruktora aerobiku,
- povolené a zakázané cviky v aerobiku,
- zápis choreografie anglickým názvoslovím,
- základy správné výživy a pitného režimu,
- svalové dysbalance a funkční diagnostika pohybového aparátu.

### **6.3.3 BODY & MIND DIPLOM**

Cílem tohoto týdenního školení je získat dostatek všeobecných informací a ucelit si základní přehled o všech stylech spadajících do skupiny Body & Mind. V průběhu kurzu musí účastník absolvovat teoretické přednášky, mezi nimiž jsou zařazeny cvičební lekce jednotlivých stylů Body & Mind. Do této skupiny můžeme zařadit cvičení jako je Power Yoga, Dancejóga, Jógaball, Fit balet, Gravid jóga, Hatha Yoga atd. Po absolvování tohoto kurzu lze získat Body & Mind Diplom (kopie diplomu v příloze č. 4).

### **6.3.4 FISAF GROUP FITNEESS INSTRUCTOR se specializací BODY & MIND<sup>1</sup>**

#### **POWER YOGA BASIC 1.**

Kurz je určený všem zájemcům, kteří se chtějí naučit zákl. pravidla cvičení a vedení lekcí Power Yogy. V rámci kurzu získáte základní informace z oblasti Power Yogy, pravidel cvičení, techniky jednotlivých pozic, modulů obtížnosti, dýchání, core stabilisation, zvláštností jednotlivých skupin z hlediska věku a zdravotních rozdílů, metodiku výuky, psychologie, odborné terminologie Power Yogy, zaměření na pozice ve stoje.

#### **POWER YOGA BASIC 2.**

Tato část je určena pro zájemce o vyučování lekcí Power Yogy. V tomto kurzu získáte zkušenosti v technice učení, cvičení jednotlivých pozic Power Yogy, varianty jednotlivých pozic z hlediska vhodnosti pro jednotlivé skupiny, tvorba základní lekce Power Yogy s ohledem na širokou veřejnost, zaměříte se na pozice na zemi a relaxaci.

Specializovaný kurz Power Yogy je součástí 3. stupně vzdělávacího systému mezinárodní Školy FISAF Českého svazu aerobiku, při absolvování celé linie můžete získat mezinárodní certifikát FISAF Group Fitness Instructor se specializací.

---

<sup>1</sup> *Město Smržovka.* [online 22. 11. 2006] <<http://www.aerobikfisaf.cz/2006/>>

BODY & MIND, který opravňuje k vydání osvědčení za účelem získání živnostenského listu. Nebo jen získání certifikátu POWER YOGA BASIC po absolvování specializovaného kurzu Power Yoga 1(A+B) + Power Yoga 2 + vybraného workshopu a závěrečných zkouškách.

**Po absolvování celého systému Body & Mind za účelem získání oprávnění k udělení živnostenského listu Instruktor fitness se specializací Body & Mind, se skládají praktické a teoretické zkoušky.**

## 7 Systém Power Yogy

Power Yoga je jeden ze cvičebních stylů skupiny Body & Mind a předem je nutné říci, že Power Yoga není jóga.

Power Yoga si pouze půjčila pozici z jógy, upravila je do systému síly za použití dalších pozic a pravidel z rehabilitace a strečinku. Jedná se o systematické pěstování tělesné schránky a potažmo i psychické kondice. Během lekcí dochází k posílení a protažení svalstva celého těla, včetně svalů, které tvoří základ všech našich pohybů – svaly dna pánevního, svaly břicha, svaly zad a malých svalů uložených uvnitř těla – vnitřní svalový stabilizační systém.

Neustálé zdůrazňování plynulého dechu, bez zádrží, neustále zdůrazňování zpevnění centra těla, od kterého se cvičení odvíjí. Klidné a vědomé řízení a provádění jednotlivých pozic v systému protažení a síly, jsou základem předpokladu pro správné a bezpečné cvičení.

Se soustředěním se na tyto aspekty dochází k relaxaci a uvědomění si sebe samo.

### ***7.1 Historie přes jógu k Power Yoze jako fitness systém<sup>1</sup>***

#### **7.1.1 JÓGA**

Začátky jógy sahají do Indie 5. století př. našim letopočtem, přerývá je tak vyhledávaná i v 21. století. První zápisy o józe se datují asi 300 let př. n. l. a z nich je dochována nejstarší díla – Pataňdžaliha Jógasutra. Slovo jóga má původ v jazyce zvaném sanskrt.

Podstata tohoto slova znamená sjednotit, uvést v celek, spojit, stát se jedním. Zpočátku byla duchovní cesta jógy ovlivněna pouze východním náboženstvím. Během procesu vývoje vzniklo mnoho stylů jógy, již se vyvíjely na základech různých myslitelů,

---

<sup>1</sup> KREJČÍK, V. *Powerjóga*. 1.vyd. Praha: Ikar, 2003. 18s. ISBN 80-249-0205-2.

tzv. guruů, kteří představují vždy jeden styl jógy a vtiskávají jí určitý charakter, někdy více meditační, jindy více cvičební.

### **7.1.2 HATHA JÓGA**

Většina forem hathajógy, které se dnes vyučují v západním světě, je pod vlivem velkého jogína Tirumalai Krišnamáčarja, který se narodil v roce 1888. Je považován za otce moderní jógy a zasloužil se o uhlazenost pozic, speciálně pak o jejich provázání tak, aby si navzájem dodávaly terapeutickou hodnotu. Jeho přínosem je kombinování pozic s dechovou kontrolou, aby se vytvořila vyšší forma meditace.

### **7.1.3 Osm stupňů – AŠTANGAJÓGA**

Jeden z nalezených principů hathajógy spjatých s Power Yogou je osm stupňů, což je literární příklad sanskrtského slova aštanga. Toto slovo bylo vymyšleno mudrcem Pataňdžalim přibližně 300 let před Kristem. Osm stupňů popsal v historickém textu jógasútry.

Osm stupňů by mohlo být přirovnáváno k přirozené formě - strom, který pevně čelí překážkám, pokračuje v růstu a plodí ovoce. Právě tak studenti jógy soustavným procvičováním a oddaností začínají sklízet plody své námahy.

Prvních pět stupňů se týká základních mravních principů (etiky), mozku a těla. Ty stanovují vnější fázi jógy. Poslední tři stupně mají za úkol důkladný odpočinek mysli a nastavují vnitřní fázi jógy.

První stupeň jógy se jmenuje jama. Má za úkol svést do souladu společenské etické principy s individuálními.

Jama zahrnuje pět zákazů:

- i ahinsa – nenásilí,
- satja – pravda,
- astéja – nekradení,
- brahmačarja – zdrženlivost,
- aparigraha – nespojení, nelpění, nepřipoutanost.

Druhý stupeň se jmenuje nijama. Má za úkol vytvářet vnitřní integritu a má pět příkazů:

- sauča – čistota, nevinnost,
- santóša – spokojenost,
- tapas – prostota, střízlivost, sebekázeň,
- svadhjája – sebepoznání,
- íšvarapranidhána – odevzdání se bohu.

**Třetí stupeň** jsou ásany. Jsou to jógové pozice, které jsou procvičovány pro zklidnění mysli a umožňují hluboký stav meditace. Vycházejí z následujícího principu: pokud je tělo neklidné, časem zneklidní i mysl a tlumí pravdivou realizaci svého já.

**Čtvrtý stupeň** se jmenuje pránájáma nebo ovládnutí dechu. Prána je dech, vítr, životní síla, energie a pránájáma je dobrovolná moc kontrolovat, rozšiřovat, zadržovat a řídit tuto energii. Pránájáma nepomáhá rozjímání a eliminuje odvrácení pozornosti mysli, a tím se koncentrace a meditace stávají snazší.

**Pátý stupeň** se jmenuje pratjáhára, což znamená ovládnutí smyslů. Díky procvičování ásan a pránájámy se mysl člověka sává vnímavější a díky pratjáháře se vnitřní soustředění udržuje.

**Šestý stupeň** je dhárana neboli koncentrace. Je to schopnost soustředit veškerou pozornost na jeden bod a nemyslet na nic jiného. Je nezbytný k realizaci svého pravdivého já.

**Sedmý stupeň** je dhjána neboli meditace. Je to nenásilné plynutí vědomí směrem k objektu koncentrace. Rozdíl mezi koncentrací a meditací je ten, že při koncentraci je možné obvodové odvrácení pozornosti nebo zachycení plynutí bezprostředního okolí, zatímco při meditaci není pozornost vůbec vyrušena a je úplně absorbovaná.

**Osmý stupeň** je samádhi, což znamená pohlčení objektu myslí. Je to jeden krok za kompletním pohlčením v meditačním stavu. Pokud jste dosáhli samádhi, tak vaše JÁ

přestalo existovat. Stali jste se jedním s Bohem nebo jedním se všemi. Toto jsou plody stromu neboli ovoce vaší námahy.

#### **7.1.4 Power Yoga**

Jelikož aštangajóga je velice náročná a vyžaduje soustavnou práci, oddanost a odhodlanost, vznikla postupem času, zhruba v 80. letech 20. století ve Spojených státech, Power Yoga – systém cvičení pro širokou veřejnost, jež se nechce věnovat jen jogínské meditaci a fyzicky a psychicky velice náročným pozicím. Pro lidi, kteří nechtějí striktně dodržovat pravidla a nařízení, ale chtějí cvičit. Jedná se o komplexní pojetí, při němž procvičíte celé tělo, koncentruje se, zpevníte svalstvo a vzápětí přichází protažení a uvolnění. Vše je podporováno hlubokým a pravidelným dechem, který tělo zahřívá.

#### **7.2 Cíle a účinky Power Yogy**

- rozvoj flexibility,
- rozvoj síly,
- vyrovnaní svalových nerovnoměrností – dysbalancí,
- formování postavy – problémové zóny,
- zvýšení vitality, obnovení přirozeného toku energie v těle,
- relaxaci,
- uvolnění zad a páteře,
- poznání sebe sama,
- zlepšení soustředění a koncentrace. [3]

#### **7.3 Vliv Power Yogy na zdraví a fyzickou kondici**

- Ovlivňuje svalové napětí, upravuje sklon pánve, srovná nevhodné zakřivení páteře.
- Protaháním zvýší pružnost: uvolnění hrudníku, kyčelních kloubů a pánve (získáte v těle prostor, v němž mohou orgány a jednotlivé systémy lépe pracovat).
- Působí proti strnulosti – rozproudí tělesné tekutiny a stimuluje tělesné oce.
- Zlepšení cirkulace krve, lymfy, kyslíku.
- Pravidelný detoxikační pohyb střev snižuje riziko střevních chorob.



- Posiluje se imunitní systém.
- Ve stáří upravuje případy intenkontinence. [3]

### **7.3.1 Zvýšení vitality**

- Uklidňuje mozek a nervy.
- Uklidňuje dýchání, brání vyčerpání a depresím.
- Obnovuje energii.
- Protahení v převrácené pozici odstraňuje únavu, uklidňuje mysl a zanechává tělo překypující vitalitu. [2]

### **7.3.2 Formování postavy**

- Posiluje celé tělo souměrně a vlastní váhou.
- Zlepšuje pružnost i svalové napětí.
- Vykresluje svaly.
- Učí správně stát a používat svaly centra těla v denním životě. [2]

## **7.4 Důležité součásti Power Yogy**

### **7.4.1 Dýchání<sup>1</sup>**

Nejdůležitější část při cvičení Power Yogy je synchronizace pohybů těla s rytmem dechu. Nikdy bychom neměli provádět pohyb bez dýchání a je nutné synchronizovat začátek a konec každého dechu se začátkem a koncem specifického pohybu. Rytmus dechu by měl zůstat neměnný a hladký při všech fázích prováděných pozic. Což znamená, že je nutné se koncentrovat na plynutí svého dechu a udržovat si jasnou kontrolu nad nádechy a výdechy.

Tomu se říká pránájáma neboli kontrola dechu.

---

<sup>1</sup> KREJČÍK, V. *Powerjóga*. 1.vyd. Praha: Ikar, 2003. 16s. ISBN 80-249-0205-2.

Při nádechu nevtažujeme oblast břicha dovnitř, ale břišní svaly jsou pružné a dovolují mírné vyboulení břišních svalů, ale neúplné povolení. Při výdechu se oblast pupíku vtahuje dovnitř, aby se plíce správně vyprázdnily – na maximum. Spodní část břicha je stále zpevněna.

### **Automatické dýchání**

Dýchací centrum je umístěno v mozgovém kmeni, čili prodloužené míše – primární mozková oblast.

### **Rozlišujeme tři základní dechy:**

1. břišní (hluboký),
2. hrudní (mezižeberní – střední),
3. podklíčkový (mělký).

Plný jógový dech kombinuje všechny 3 části dechu. Začíná hlubokým (břišním) dechem a pokračuje nádechem do mezižeberní a podklíčkové oblasti.

### **Dýchací techniky využívané v Power Yoze**

1. Klidný a průběžný dech bez zádrží.
2. Plný jógový dech.
3. Dech udždžají (pro pokročilé).

### **Přínos hlubokého dýchání**

- Zlepšuje výživu tkání, nervů a orgánů.
- Dostatečný přísun kyslíku udržuje kosti, zuby a vlasy v dobrém stavu.
- Zlepšuje metabolismus tím, že napomáhá odstranění nadměrného množství kyseliny močové z krve.
- Uklidněním nervů a obnovením životní energie upravuje chuť k jídlu.
- Základní každodenní protažení je vhodné provádět před dechovým cvičením.
- Uvolníte jim páteř a zlepšíte pružnost mezižeberních svalů a bránice. Tím dochází k vhodnému upravení rytmu dýchání.

## **Vlastnosti dýchání**

Intenzita dýchání je 13 – 20 krát za minutu, přičemž při mělkém dechu vdechneme asi 50 cm<sup>3</sup> kyslíku a při hlubokém 250 cm<sup>3</sup>. Při nádechu vstřebává tělo kyslík a při výdechu vydechuje odpad dýchacího procesu – kyslík uhličitý. Dechové pohyby jsou vyvolávány vlastními svaly a kyslík je rozváděn do těla cévním řečištěm dále do buněk, kde se vytváří energie pro činnost. Nádech probíhá nosem do dutiny nosní a ústní, dále pokračuje přes průdušnici, ze které vedou dvě průdušky do plic. Plíce jsou párovým dýchacím orgánem uloženým v hrudní dutině po obou stranách srdce. Jsou zakončeny plicními sklípky. V každé plíci je nejméně 350 milionů sklípků. Bránice je tenká svalová překážka mezi hrudní a břišní dutinou, nádechem se bránice stahuje a výdechem relaxuje, a je tudíž kopulovitě vyklenutá. Bránice tvoří tzv. píst uvnitř válce. Nádech a výdech je aktivní proces, který vyžaduje spolupráci svalů bránice s mezižeberními a ostatními hrudními svaly.

## **Dýchání nosem**

Při nádechu dochází k čištění a ohřátí vdechovaného vzduchu. Do těla nádechem přivádíme novou energii, pránu. U kořene nosu se nacházejí čichové orgány, kterými prána prochází do nervového systému a dále do mozku. Prána je forma energie obsažená ve vzduchu, potravě, pití, slunečním záření. Shromažďuje se v těle a přináší mu vitalitu a sílu.

## **7.4.2 Centrum těla – CORE<sup>1</sup>**

(Oblast břicha, oblast pánve, svěrače a svaly zad)

Centrum těla v józe charakterizují tělní známky – Bandhy. Jsou tři. Pro cvičení Power Yogy je důležité pamatovat na zpevnění dna pánevního a hráze v oblasti spodní části těla, stažení svěračů, a to přední i zadní strany od začátku lekce do konce. K tomu je důležité zpevnit konec přímého břišního svalu, stáhnout ho dolů ke kosti stydké. Toto místo mít také zpevněné a k tomuto místu ještě přidat spodní část žeber, které by byly připoutány pomocí „kšířů“ na kost stydkou a fixovaly tak trup, (žebra stahovat dolů). Tyto tři místa: svěrače, spodní břicho a žebra nám zaručují správné a bezpečné cvičení a neustálou

---

<sup>1</sup> KREJČÍK, V. *Powerjóga Basic* 1. vyd. Praha:Power yoga Akademie, s.r.o., 2005

kontrolu nad svým tělem při cvičení. Pomáhají udržet sílu a energii celého těla a všechny ostatní části těla jsou perifériemi těla a jsou protahovány a odtahovány od těchto míst.

### **Koncentrace**

Během cvičení je důležité se koncentrovat na svůj dech a vnímání zapojení centra těla do cvičení. Koncentrace umožňuje relaxaci během cvičení. Koncentrace umožňuje správné směřování během cvičení a tvoří základ například pro rovnovážné pozice. Bez zklidnění mysli není možné rovnovážnou pozici správně provést. Při těchto pozicích si musíme najít 2 – 3 m před námi místo, bod, na který upneme svoji pozornost vždy, když se k tomuto bodu blížíme. Cvičíme-li se zavřenýma očima, vnímáme třetí oko, místo mezi obočím.

## **7.5 Pravidla pro cvičení Power Yogy**

Před cvičením Power Yogy je třeba dodržovat některá základní pravidla a bezpečnostní normy při jejichž dodržování docílíme správného cvičení.

- pravidelně pomalu, hluboký a klidný dech,
- neustále zpevněné dno pánevní (svěrače) a břišní svaly,
- provádění nádechu s otevíráním a vyrovnaváním těla, výdechu při zavírání, předklonech,
- dodržovat dualita – nahoru, dolů (nádech, výdech), záklon, předklon,
- nesoutěžit,
- soustředěnost pouze na svou osobu, na provedení ásan a dýchání,
- nepřeceňovat síly, dovednosti a schopnosti,
- nespěchat,
- pěstování pevné vůle a vytrvalosti,
- výběr klidného místa,
- volba vhodného příjemného oblečení,
- cvičí se naboso a na povrchu, který neklouže (podložka, podlaha),
- odložení šperků a všeho, co by mohlo překážet a tělo zatěžovat,
- nejíst před cvičením 2 – 3 hodiny,

- před začátkem cvičení si dojít na toaletu,
- neužívat před lekcí žádné podpůrné léky, nekonzumovat potravinové doplňky,
- vyjmout si tvrdé kontaktní čočky. [3]

### **7.5.1 Zdravotní upozornění**

- cvičit pouze, jsme-li zdraví,
- necvičit při jakýchkoli bolestech, při zánětech, zvýšeném krevním tlaku (energie z Power Yogy ho spíš zvýší), krátce po operacích, v pokročilém těhotenství,
- konzultace s lékařem v těchto případech: rakovina, diabetes, trvale vysoký krevní tlak, epilepsie, srdeční choroby, HIV, meningitida, roztroušená skleróza,
- dále není vhodné cvičit Power Yogy při menstruaci, protože cvičení Power Yogy rozproudí krev a krevní oběh, a tak se celé tělo více prokrvuje. [3]

## **7.6 Charakteristika polohových skupin<sup>1</sup>**

### **7.6.1 Polohy ve stoje**

Aktivizují povzbuzují, prohřívají svaly, podporují zdravé dýchání a krevní oběh, pozvednou nám náladu, rozvíjí sílu, rovnováhu a koordinaci, nohy se při nich propínají, kyčle, ramena a páteř rozhýbají. Člověk získává stabilitu a také sebedůvěru, rozvíjí smysl pro orientaci v prostoru, působí jako prevence proti úrazům, stimuluje trávení, regulují činnost ledvin a jsou účinné proti zácpě.

### **7.6.2 Polohy vsedě**

Posilujeme a protahujeme tělo, ale méně energicky.

### **7.6.3 Polohy v lehu a obrácené polohy**

Obrácené polohy mohou být obtížnější, ale mají osvěžující účinky, v některých polohách dochází k napětí, prodloužíme-li výdrž, tah povolí a svaly se protáhnou. Některé polohy jsou pohodlné a uklidňující. Lidé s vysokým krevním tlakem a glaukomem obrácené polohy necvičí.

---

<sup>1</sup> KREJČÍK, V. Powerjóga Basic 1. vyd. Praha: Power yoga Akademie, s.r.o., 2005

#### **7.6.4 Neutrální pozice**

Chodidla se dotýkají rovnoměrně podložky, spolu se dotýkají vnitřní stranou chodidel prsty a celé plošky chodidel jsou celou plochou přitisknuty k podložce, těžiště je rovnoměrně rozloženo ve středu na paty a špičky, prsty jsou přitisknuty k podložce a protaženy do dálky.

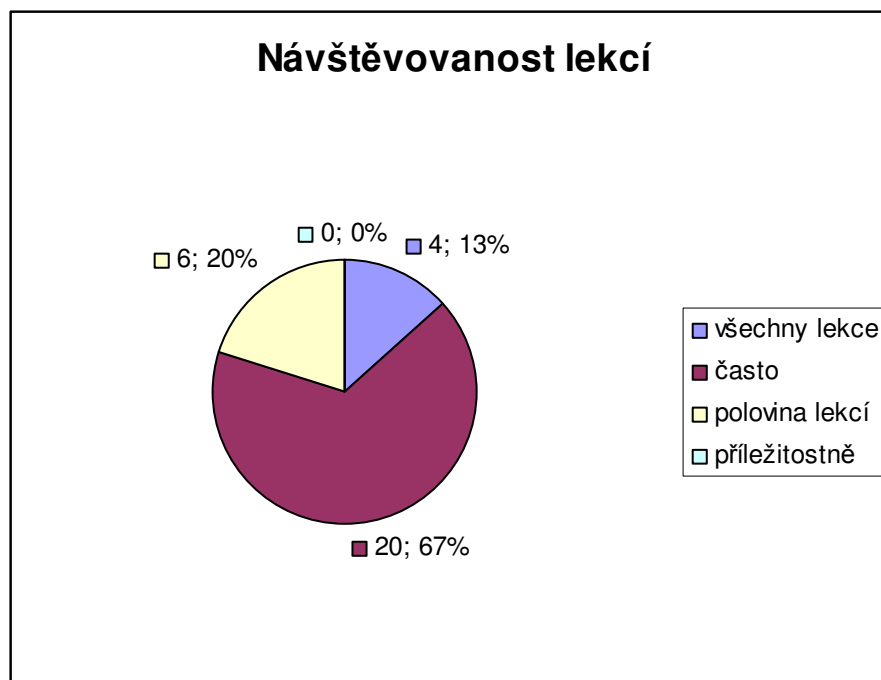
Dolní končetiny jsou zpevněné, přední strana stehna je zpevněna a vytažena nahoru až ke kyčelním kloubům, svaly pánevní jsou stažené a pánev zvednuta směrem od stehenních kostí. Křížová kost je zvednutá vzhůru. Páteř je vytažená vzhůru, zvednutá žebra, ramena jsou uvolněna, narovnaný krk a paže protažené až ke konečkům prstů. Je potřeba plynule dýchat, uvolnit se, aby jsme nepocíťovali žádné napětí.

## 8 Vyhodnocení anketního šetření

Anketní šetření probíhalo v Tanvaldě v termínu září až prosinec 2005 v průběhu lekcí Power Yogy. Tohoto šetření se zúčastnilo 30 klientek navštěvujících cvičební lekce. Výsledné údaje jsou řazeny podle čísel, které byly přiřazeny otázkám v anketě (viz příloha č. 7).

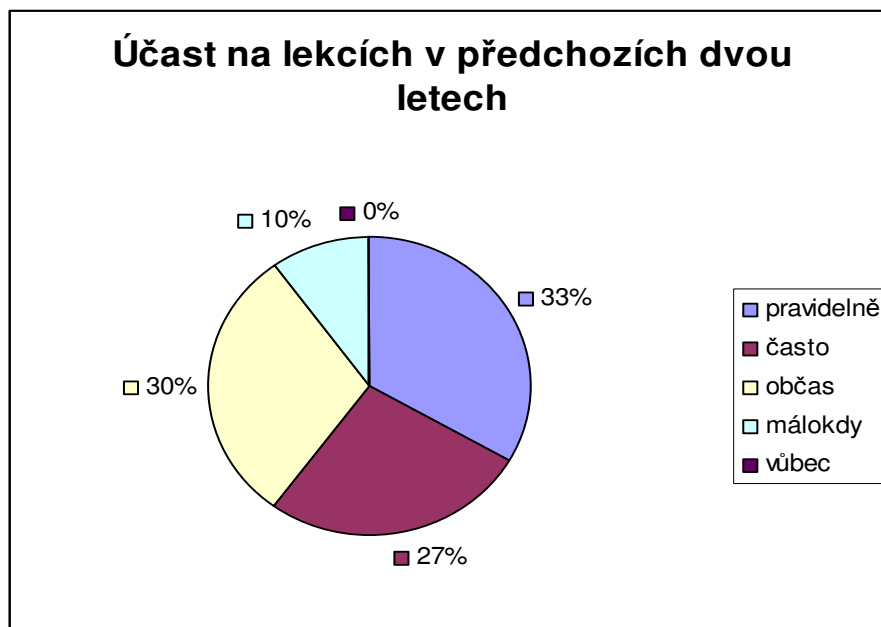
### 1. Jak často jste navštěvoval/a lekce Power Yogy?

Na otázku „Jak často jste navštěvoval/a lekce Power Yogy?“ odpověděli 4 respondenti, že nevynechali jedinou lekci Power Yogy, 20 respondentů chodilo často a 6 respondentů navštívilo asi polovinu lekcí. Nikdo z respondentů nenavštěvoval lekce jen příležitostně.



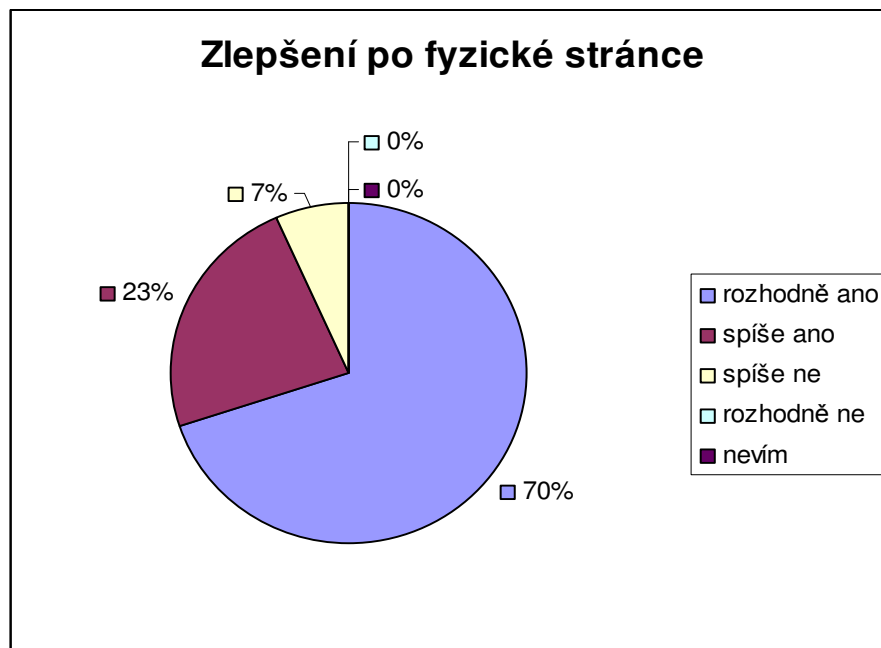
## 2. Účastnil/a jste se v předchozích dvou letech cvičebních lekcí třeba i jiného druhu?

10 respondentů zodpovědělo na tuto otázku, že chodilo pravidelně, 8 respondentů navštěvovalo jiné cvičební lekce často, 9 respondentů chodilo jen občas a 3 respondenti málokdy. Nikdo z respondentů neuvedl, že by nechodil vůbec.



## 3. Cítíte se po zkušenostech s Power Yogou lépe po fyzické stránce?

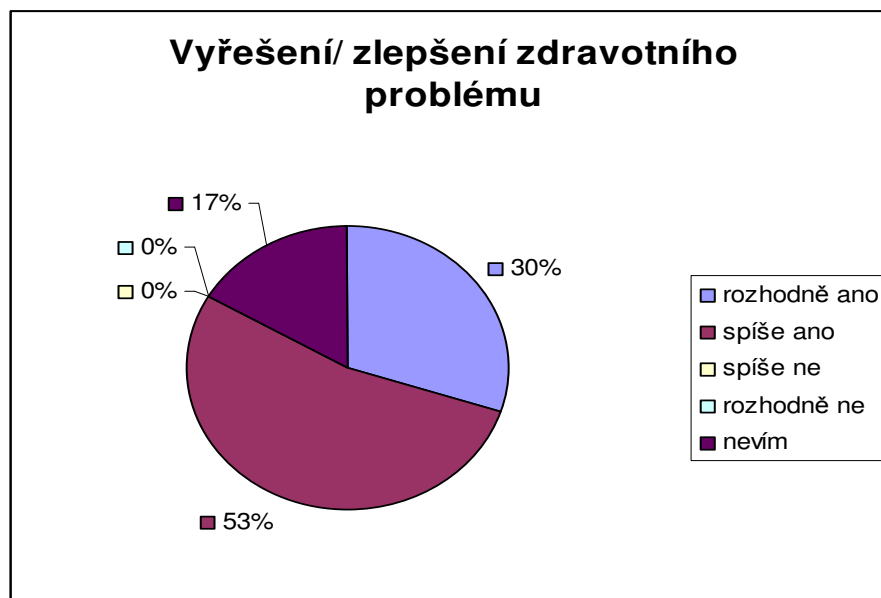
Ze 30 dotázaných lidí odpovědělo na tuto otázku 21 respondentů, že rozhodně ano. 7 respondentů spíše ano a pouze 2 respondenti uvedli možnost spíše ne. Nikdo z dotázaných nevyužil možnosti rozhodně ne a nevím.





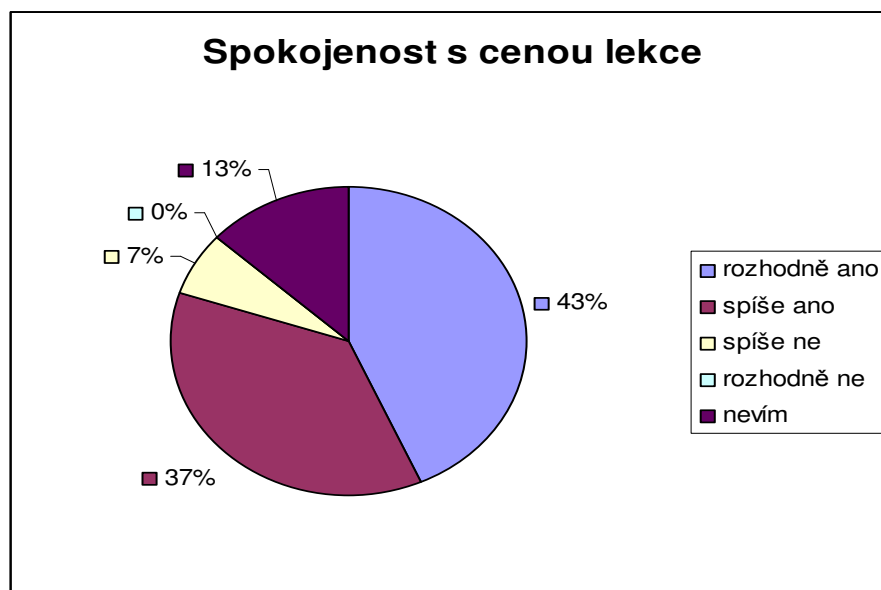
#### 4. Pomohla Vám Power Yoga vyřešit/ zlepšit nějaký zdravotní problém jako například bolest zad nebo svalové dysbalance?

Power Yoga rozhodně pomohla vyřešit nějaký zdravotní problém 9 dotázaným. 16 respondentů uvedlo za možnost spíše ano a 5 respondentů neví. Dále nebyly vyčerpány dvě možnosti a to spíše ne a rozhodně ne.



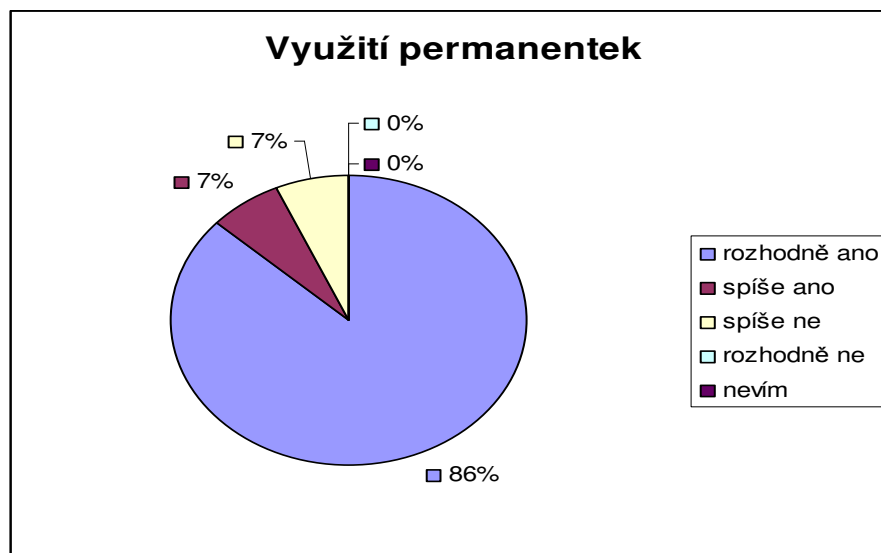
#### 5. Odpovídá cena lekce Vaším představám?

Rozhodně spokojeno s cenou za cvičební lekci bylo 13 respondentů. Spokojeno s menšími výhradami ke vstupnému bylo 11 respondentů, spíše nespokojeni 2 respondenti a 4 respondenti uvedli možnost nevím. Nikdo neuvedl, že cena rozhodně neodpovídá jeho představám.



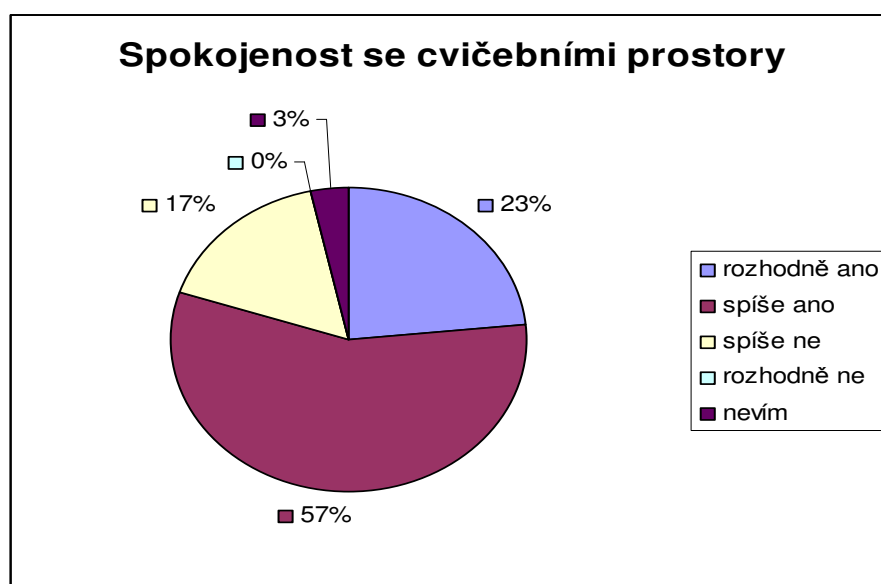
## 6. Využil/a byste cenově zvýhodněných permanentek na lekce Power Yogy?

Téměř většina tedy, 26 respondentů, by rozhodně využila cenově zvýhodněných permanentek. 2 další respondenti by také uvažovali o pořízení zvýhodněných permanentek a 2 respondenti spíše ne. Nikdo neuvedl možnost, že by si permanentku rozhodně nepořídil nebo, že by nevěděl.



## 7. Jsou podle Vašeho názoru prostory na cvičení přizpůsobeny požadavkům na lekce tohoto typu?

Spokojenost se cvičebními prostory vyjádřilo 7 respondentů a s menšími výhradami 17 respondentů. Spíše nespokojeno bylo 5 respondentů a pouze 1 respondent uvedl možnost nevím. Rozhodně nespokojen nebyl nikdo.



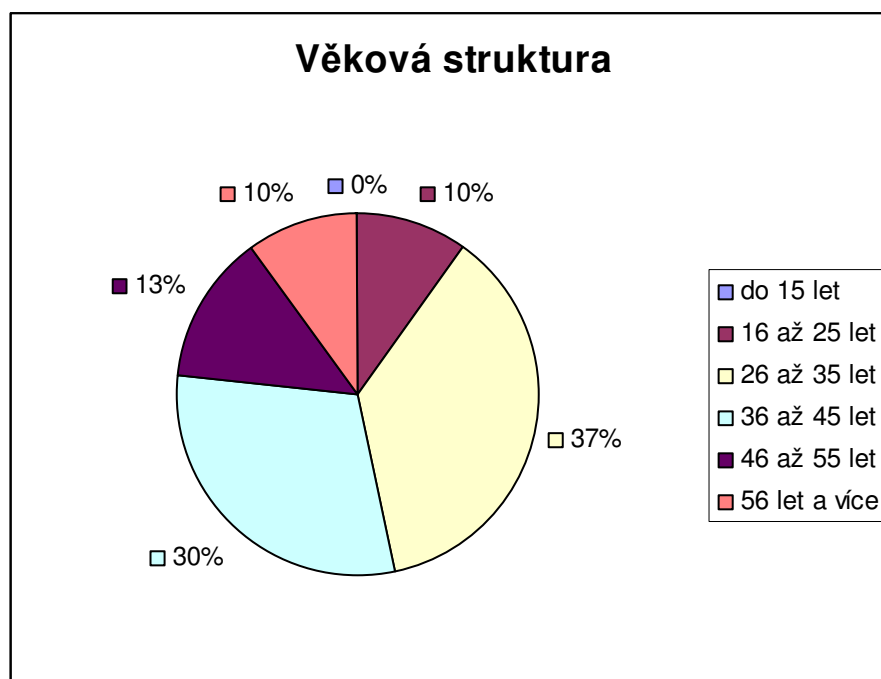
## 8. Setkal/a jste se při lekci Power Yogy s nějakým problémem?

Na otázku, zda se někdo z dotázaných setkal v průběhu lekce Power Yogy s nějakým problémem odpovědělo 22 respondentů, že nikoliv a 8 respondentů uvedlo možnost nevím. Překvapivě nikdo se v průběhu lekcí nesetkal s žádným problémem.



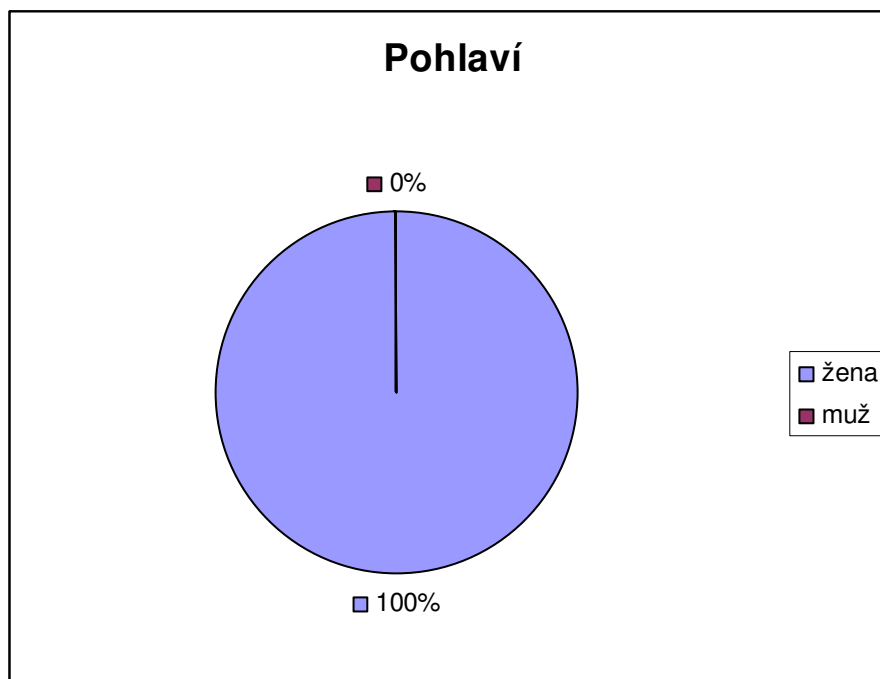
## 9. Věková struktura

Lekcí Power Yogy se účastnili lidé téměř všech věkových kategorií kromě dětí a mladých lidí do 15 let. Věkové složení bylo tedy následující: 3 mladí lidé mezi 15 – 25 lety věku, 11 dospělých mezi 26 – 35 lety, 9 respondentů ve věku 36 – 45 let, 4 dotázaní mezi 46 – 55 lety a dále 3 respondenti mezi věkem 56 let a více.



## 10. Pohlaví

Anketního šetření se účastnilo 30 respondentů/ 30 žen a žádný muž.



## 9 Závěr

Bakalářská práce má ambice se stát návodem pro zájemce, který by se chtěl v České republice zabývat podnikáním v oboru poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti fitness se specializací Body & Mind “. Ve své teoretické části se zabývá nejdříve zákonnými požadavky na získání živnostenského oprávnění v této oblasti tj. splněním všeobecných a zvláštních podmínek pro provozování živnosti, kde je především nutné získat Osvědčení – Instruktor fitness (specializace Body & Mind). Každý potencionální lektor – podnikatel si musí bezpodmínečně projít systémem školení pro danou oblast pohybové aktivity a úspěšně ji dokončit.

Dalším důležitým bodem je důsledné nastudování legislativních podmínek pro založení podniku a také nalezení vhodného způsobu pro oslovení jeho budoucích klientů. Po zjištění všech skutečností, které musí začínající podnikatel v této oblasti dodržet, mohu říci, že je to pro něj zkušenost velmi cenná, ale zároveň náročná. Přesto i při splnění všech podmínek stojí podnikatel na samém začátku své cesty a je jen na něm, jak tyto poznatky využije a zúročí v budoucnosti.

Anketní šetření ukázalo, že klienti mají zájem o cvičební lekce Power Yogy, že pro ně přináší zlepšení jejich fyzické zdatnosti, ale i psychické pohody, ale to pouze za předpokladu jejich pravidelných návštěv na cvičebních lekcích. Protože se jedná o poměrně novou specializaci fitness v České republice záleží pouze na podnikateli, aby zvolil správnou metodu propagace a získal tak další klienty.

## Literatura

- [1] BELLOVÁ, R. *Základy jógy pro zdraví a krásu*. Praha: Ikar, 2001. ISBN 80-7202-903.
- [2] KREJČÍK, V. *Powerjóga Advanced- Vital* 1. vyd. Praha: Power yoga Akademie, s. r.o., 2005.
- [3] KREJČÍK, V. *Powerjóga Basic* 1. vyd. Praha: Power yoga Akademie, s. r. o., 2005.
- [4] KREJČÍK, V. *Powerjóga*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2003. 144 s. ISBN 80-249-0205-2.
- [5] MAKALOVÁ, D. *Živnostenský zákon a vybrané prováděcí předpisy s komentářem*. 1. vyd. Jihlava: EKON, 2004. 256 s. ISBN 80-86769-31-3.
- [6] SYNEK, M. a kol. *Manažerská ekonomika*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. 427 s. ISBN 80-247-0515-X.
- [7] Nařízení vlády č. 469/2000 Sb., kterým se stanoví obsahové náplně jednotlivých živností
- [8] Vyhláška č. 137/1998 Sb., o obecných technických požadavcích na výstavbu
- [9] Zákon č. 50/1976 Sb., o územním plánování a stavebním řádu (stavební zákon), ve znění pozdějších předpisů
- [10] Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání v posledně platném znění
- [11] Zákon č. 513/1991 Sb., obchodní zákoník v platném znění
- [12] Zákon č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů

## Internetové odkazy

- [13] *Město Smržovka*. [online 22. 11. 2006] <<http://www.aerobikfisaf.cz/2006/>>
- [14] *Město Smržovka*. [online 28. 11. 2006] <[tp://www.estav.cz/zakon/pozadav.htm](http://www.estav.cz/zakon/pozadav.htm)>
- [15] *Město Smržovka*. [online 22. 11. 2006] < <http://www.faceczech.cz/> >
- [16] *Město Smržovka*. [online 28. 11. 2006]< <http://www.zakonynawebu.cz/>>
- [17] *Město Smržovka*. [online 22. 11.2006] <[tp://www.zdenavitakova.cz/](http://www.zdenavitakova.cz/) >

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 Živnostenský list

Příloha č. 2 Osvědčení

Příloha č. 3 CERTIFIKÁT INSTRUCTORA FITNESS – Basic licence

Příloha č. 4 CERTIFIKÁT POWER YOGA BASIC

Příloha č. 5 Certificate in Group Fitness Instruktor with specialization Body & Mind

Příloha č. 6 Ukázka propagačního plakátu pro rok 2006

Příloha č. 7 Anketa

## **Příloha č. 1 Živnostenský list**



M Ě S T S K Ý   Ú Ř A D   T A N V A L D  
Obecní živnostenský úřad, Palackého 359, 468 41 Tanvald

# Živnostenský list

č.j.:ObŽÚ/11546/05/Ra

ev.č.:350403-203659-00

Městský úřad v Tanvaldě, odbor obecní živnostenský úřad, jako příslušný živnostenský úřad podle § 2 zákona číslo 570/1991 Sb., o živnostenských úřadech, ve znění pozdějších předpisů

vydává

na základě ohlášení živnosti ze dne 14.09.2005 podle § 47 odst. 1 a 2 zákona č.455/1991 Sb., o živnostenském podnikání, ve znění pozdějších předpisů

živnostenský list  
fyzické osobě

Jméno a příjmení: Vendula Bambušková

Rodné číslo: 826124/2539

Trvalé bydliště: Palackého 550  
468 41 Tanvald

Identifikační číslo: 867 83 335

Místo podnikání: Palackého 550  
468 41 Tanvald

Předmět podnikání: Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb - Instruktor fitness (specializace Body & Mind)

Vznik oprávnění provozovat živnost: 14.09.2005  
Živnostenský list se vydává na dobu neurčitou.

Dne 19.09.2005



*Emilie Bartošová*  
Mgr. Emilie Bartošová  
vedoucí odboru  
obecní živnostenský úřad

## **Příloha č. 2 Osvědčení**

# OSVĚDČENÍ

**ČÍSLO OSVĚDČENÍ: 02/2005**

**JMÉNO A PŘÍJMENÍ: Vendula Bambušková**

**RODNÉ ČÍSLO: 826124/2539**

*Absolvoval(a) rekvalifikační školení Instruktor fitness (osobní trenér podle FISAF) a složil předepsané zkoušky Českého svazu aerobiku z praktické a teoretické části.*

*Osvědčení opravňuje k pracovní činnosti v oboru*


**Instruktor fitness (specializace Body & Mind)**

*Pověření k vydávání dokladů o kvalifikaci s celostátní platností po ukončení rekvalifikace podle vyhlášky č. 21/1991 Sb., o bližších podmínkách zabezpečování rekvalifikace uchazečů o zaměstnání a zaměstnanců, ve znění vyhlášky č. 324/1992 Sb. uděleno Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR dne 12. 2. 2001 pod č.j. 34 179/2000-25/550.*

V Praze dne

  
vedoucí manager ČSAE

Český svaz aerobiku  
P.O.Box 1, 160 17 PRAHA 6  
tel./fax: +420 271 746 626 (627)  
IČO: 60458054 DIČ: CZ60458054

  
předsedkyně ČSAE

**Příloha č. 3 CERTIFIKÁT INSTRUCTORA FITNESS –  
Basic licence**

FIT SYSTEM CISA  
Mgr. Zdeňky Vitákové

**LICENČNÍ OSVĚDČENÍ**  
**BASIC LICENCE - BASIC AEROBIC INSTRUCTOR**

číslo: AE-73104

Jméno:

VERDULA BAHBUŠKOVÁ

Narození:

24. 11. 1982  
(den, měsíc, rok)

Absolvoval(a)

KURZ - INSTRUKTOR AEROBIKU

BASIC LICENCE

v rozsahu

2 x 45 hodin

Pověření k vydání dokladu s celostátní platností ve smyslu vyhlášky č. 21/1991 Sb. ve znění  
vyhlášky č. 324/1992 Sb. uděleno MŠMT ČR dne 16. 1. 2004 pod č.j. 33815/03/25/554.

V Jablonci nad Nisou, dne 30. 11. 2004

K. Vitáková

předseda zkušební komise

K. Vitáková

statutární zástupce  
vzdělávacího zařízení

razítko vzdělávacího zařízení

**FITNESS STUDIO**

Mgr. Zdeňky VITÁKOVÉ  
Jablonec nad Nisou

Vřová 11

466 01 Jablonec n. N.

tel.: +420 483 315 205

mobil: +420 602 226 089

IČO: 15687236

## **Příloha č. 4 CERTIFIKÁT POWER YOGA BASIC**

# ČESKÝ SVAZ AEROBIKU

akreditované vzdělávací centrum MŠMT ČR a FISAF



*uděluje*



## CERTIFIKÁT

pro *Bambušková Vendula*

*absolventa*

SPECIALIZOVANÉHO KURZU

POWER YOGA BASIC


*který je součástí vzdělávacího programu FISAF*

1. ZÁŘÍ 2005

*datum*

  
*vedoucí kurzu*

Český svaz aerobiku  
P.O.Box 1, 160 17 PRAHA 6  
tel./fax: +420 271 746 626 (627)  
IČO: 60458054 DIČ: CZ60458054

  
*předsedkyně ČSAE*

**Příloha č. 5 Certificate in Group Fitness Instruktor with  
specialization Body & Mind**





# Certified Instructor

Certificate in  
**Group Fitness Instructor**  
with specialization  
**Body & Mind**

This is to certify that

**Vendula Bambušková**

has reached the required  
international professional standards,  
including an examination of competency,  
for employment in the fitness industry.  
This certificate is recognised worldwide.

Date of issue **1. September 2005**

Country of issue **Prague - Czech Aerobic Union**

Authorised by **FISAF**

Internationally recognised by



**FISAF**  
FEDERATION INTERNATIONALE  
DES SPORTS AEROBICS ET FITNESS

Nationally recognised by

**Český svaz aerobiku**  
P.O.Box 1, 160 17 PRAHA 6  
tel./fax: +420 271 746 626 (627)  
ICO: 60458054 DIC: CZ60458054

*Jitka Polášková*

Valid to **1. September 2008**

Prohlášení k vydání: dodání a kvalifikace pro ukončení kvalifikace podle vyhlášky č. 21/991 Sb., o ústřední podmínkách zaměstnávání rekreačních učitelů a zaměstnání a zaměstnání, ve znění vyhlášky č. 324/1992 Sb., ze dne 12. 2. 2001, poct. č. 1, 34 176/000-25/550.

## **Příloha č. 7 Anketa**

# ANKETA

S Power Yogou - cvičebním stylem, se veřejnost v Tanvaldě poprvé seznámila prostřednictvím lekcí, které pořádala cvičitelka Vendulka Bambušková v termínu září – prosinec 2005. V současné době zpracovává tato cvičitelka bakalářskou práci na Technické univerzitě v Liberci, Pedagogické fakultě, obor Sportovní management na téma „Podnikání v oboru poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti fitness se specializací Body & Mind“, jehož součástí je i Power Yoga. Tato anketa nebude pouze sloužit jako podklad pro bakalářskou práci, ale také jako signál pro případné změny ve výuce Power Yogy v dalších letech.

Předem Vám děkuji za co nejpravdivější a objektivní odpovědi.

V Tanvaldě 1. prosince 2006

**U každé otázky zaškrtněte odpověď, která odpovídá Vašemu názoru:**

**1. Jak často jste navštěvoval/a lekce Power Yogy?**

- ☐ nevynechal/a jsem jedinou lekci Power Yogy
- ☐ chodil/a jsem často, vynechal/a jsem pouze několik lekcí
- ☐ navštívil/a jsem asi polovinu lekcí
- ☐ lekce jsem navštěvoval/a jen příležitostně

**2. Účastnil/a jste se v předchozích dvou letech cvičebních lekcí třeba i jiného druhu?**

- ☐ chodil/a jsem pravidelně
- ☐ chodil/a jsem často
- ☐ chodil/a jsem občas
- ☐ chodil/a jsem jen málokdy
- ☐ nechodil/a jsem vůbec

**3. Cítíte se po zkušenostech s Power Yogou lépe po fyzické stránce?**

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne
- ☐ nevím

**4. Pomohla Vám Power Yoga vyřešit/ zlepšit nějaký zdravotní problém jako například**

**bolest zad a svalové dysbalance?**

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne
- ☐ nevím

**5. Odpovídá cena lekce Vaším představám?**

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne
- ☐ nevím

**6. Využil/a byste cenově zvýhodněných permanentek na lekce Power Yogy?**

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne
- ☐ nevím

**7. Jsou podle Vašeho názoru prostory na cvičení přizpůsobeny požadavkům na lekce tohoto typu?**

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne
- ☐ nevím

**8. Setkal/a jste se při lekci Power Yogy s nějakým problémem?**

- ☐ ano
- ☐ ne
- ☐ nevím

Pokud ano, uveďte s jakým:

.....  
.....

## **9. Věk**

- ☐ do 15 let
- ☐ 15 až 25 let
- ☐ 26 až 35 let
- ☐ 36 až 45 let
- ☐ 46 až 55 let
- ☐ 56 let a více

## **10. Pohlaví**

- ☐ muž
- ☐ žena